SUSAN DAVID, PhD

VƯỢT BẪY CẢM XÚC

Kỹ năng tháo gỡ vướng mắc và đón nhận
sự thay đổi để phát triển vượt trội

EMOTIONAL AGILITY

First News
NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Nguyên Khải - Yên Du *dịch*

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

SUSAN DAVID, Ph D

VƯỢT BẪY CẢM XÚC

First News

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập : Nguyễn Thảo Nguyên

Trình bày & Bìa : Dương Mai

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam (Lô B5-8, đường D4, KCN Tân Phú Trung, Củ Chi, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 294-2022/CXBIPH/3-10/DT ngày 25/01/2022 - QĐXB số 231/QĐXB-NXBDT cấp ngày 27/01/2022. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2022. ISBN: 978-604-356-115-9.

1
TỪ CỨNG NHẮC ĐẾN LINH HOẠT

Câu chuyện sau đây xảy ra vào khoảng đầu thế kỷ 20, thời của bối cảnh trong phim *Downton Abbey*[1], khi mà tàu biển chưa có hệ thống ra-đa. Chuyện kể rằng có một vị thuyền trưởng dày dặn kinh nghiệm đang đứng ngắm hoàng hôn trên con tàu chiến Anh quốc. Khi ông chuẩn bị xuống khoang tàu để ăn tối thì bỗng một anh lính gác thông báo: "Thưa chỉ huy, có ánh đèn hiệu ở hai dặm về phía trước của tàu".

[1] *Bộ phim truyền hình có bối cảnh lịch sử của Anh, mô tả cuộc sống của giới quý tộc giai đoạn 1912 - 1926 giữa những sự kiện lịch sử có thật của nước Anh và thế giới thời kỳ này.*

Vị thuyền trưởng liền đi về phía bánh lái.

"Đứng yên hay di chuyển?", ông hỏi.

"Đứng yên, thưa ngài."

"Vậy hãy gửi tín hiệu cho con tàu đó, báo với họ rằng 'Tàu sắp va chạm. Hãy chuyển hướng 20 độ'", thuyền trưởng gằn giọng.

Rất nhanh sau đó, nơi phát ra ánh đèn hiệu hồi đáp: "Khuyến cáo *các vị* nên cho *tàu của các vị* chuyển hướng 20 độ".

Vị thuyền trưởng cảm thấy bị xúc phạm. Quyền lực của ông đang bị xem thường, mà lại còn trước mặt một thủy thủ trẻ! Ông gầm lên:

"Hãy gửi tin nhắn tiếp: Đây là *HMS Defiant*, một chiến hạm 35.000 tấn của Hải quân Hoàng gia Anh. Hãy chuyển hướng 20 độ!"

“Nghe rõ, thưa ngài”, tín hiệu hồi đáp đến rất nhanh. “Tôi là binh nhì hải quân O’Reilly. Hãy chuyển hướng *tàu của ngài* ngay lập tức.”

Vị thuyền trưởng tức giận đến đỏ bừng cả mặt. Ông quát: “Đây là tàu tiên phong của Đại Đô đốc Hải quân Hoàng gia, ngài William Atkinson-Willes! CÁC ANH HÃY CHUYỂN HƯỚNG 20 ĐỘ!”.

Binh nhì O’Reilly im lặng một lúc rồi phát tín hiệu hồi đáp: “Còn đây là ngọn hải đăng, thưa ngài”.

*

Trải qua những tháng năm cuộc đời, con người chúng ta dần có được một số cách để biết nên chọn lối đi nào hay điều gì đang chờ đợi mình phía trước. Chúng ta không có ngọn hải đăng nào để cảnh báo những mối quan hệ chông chênh. Chúng ta cũng không có anh lính hoa tiêu hay hệ thống ra-đa để phát hiện và báo động những hiểm họa tiềm ẩn có thể nhấn chìm con tàu sự nghiệp của mình. Thay vào đó, chúng ta có cảm xúc - những cảm giác như sợ hãi, lo lắng và hân hoan - các phản ứng hóa học trong hệ thần kinh được phát triển để giúp chúng ta điều hướng con tàu của mình giữa những dòng chảy phức tạp của cuộc đời.

Cảm xúc của chúng ta - từ phẫn nộ đến yêu thương cuồng nhiệt - đều là những phản ứng sinh lý tức thời của cơ thể đối với các tín hiệu quan trọng đến từ thế giới bên ngoài. Khi các giác quan của chúng ta tiếp nhận thông tin - chẳng hạn như tín hiệu cảnh báo nguy hiểm đang gần kề, dấu hiệu cho thấy ai đó có cảm tình với mình, những hành động hay lời nói cho thấy chúng ta đang được chào đón hoặc bị tẩy chay - cơ thể chúng ta sẽ có những điều chỉnh tương ứng với các thông tin đó. Tim ta đập nhanh hơn hoặc chậm hơn, các cơ căng lên hoặc giãn ra, tâm trí tập trung cao độ vào mối đe dọa hoặc thả lỏng trong bầu không khí thân thiện của một mối quan hệ đáng tin cậy.

Những phản ứng sinh lý “ứng với tín hiệu thu vào” này giữ cho trạng thái nội tại và hành vi bên ngoài của chúng ta đồng bộ với tình huống trước mắt, nhờ đó chúng ta không chỉ sống sót mà còn phát triển mạnh mẽ. Hệ thống dẫn đường tự nhiên của chúng ta đã phát triển qua hàng triệu năm tiến hóa nhờ những lần thử-sai; và cũng giống như ngọn hải đăng của anh lính hải quân O’Reilly, hệ thống này sẽ hữu ích hơn nhiều nếu chúng ta không cố sức chống lại nó.

Tuy nhiên, điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng, bởi lẽ cảm xúc của chúng ta không phải lúc nào cũng đáng tin cậy. Trong một số trường hợp, cảm xúc hoạt động như một loại ra-đa sinh học giúp chúng ta nhìn thấu những hành vi và cử chỉ giả tạo, từ đó đưa ra nhận định chính xác nhất và ý nghĩa nhất về tình huống đang thật sự diễn ra. Chẳng hạn, hẳn là ai cũng từng nghe trực giác của mình mách bảo "Người này đang nói dối" hoặc "Mặc dù cô ấy nói cô ấy vẫn ổn nhưng tôi cảm thấy có điều gì đó đang khiến cô ấy bất an". Nhưng cũng có lúc cảm xúc khuấy động chuyện cũ, khiến nhận thức của chúng ta nhập nhằng giữa những gì đang xảy ra trong hiện tại và những trải nghiệm đau đớn ở quá khứ. Những cảm xúc mạnh mẽ này có thể hoàn toàn áp đảo lý trí, che mờ khả năng phán xét của chúng ta và dẫn chúng ta thẳng đến vùng nước đầy đá ngầm. Trong những trường hợp như vậy, có thể bạn sẽ thẳng tay tạt luôn ly nước vô mặt "kẻ đang nói dối" kia.

Tất nhiên, đa số người trưởng thành đều hiếm khi để mất kiểm soát cảm xúc của bản thân đến mức thực hiện những hành vi không thích hợp trước mặt nhiều người để rồi cảm thấy xấu hổ suốt nhiều năm sau đó. Thường thì chúng ta sẽ phạm một sai lầm, đó là kiểm soát cảm xúc và cố gắng không để người khác nhận ra, nhưng thật ra đó lại là một cách làm tai hại. Ví dụ, nhiều người thường cư xử theo "hệ thống cảm xúc tự động", tức là họ tự động phản ứng với tình huống mà không thật sự nhận thức được tình huống đó, hay thậm chí là không biết mình thật sự muốn gì. Một số người khác thì nhận thức rất rõ rằng họ đang tiêu tốn quá nhiều năng lượng để kiềm chế hay đè nén cảm xúc, xem cảm xúc như những đứa trẻ ngang bướng cần được kiểm soát chặt chẽ, hay thậm chí là mối đe dọa đối với thể xác lẫn tinh thần của họ và cần được loại bỏ. Lại có những người cho rằng cảm xúc là chướng ngại vật ngăn cản họ sống cuộc đời mình mong muốn, đặc biệt khi đó là những cảm xúc mà con người chúng ta khó xử lý được như tức giận, xấu hổ hoặc bất an. Đến một lúc nào đó, phản ứng của chúng ta đối với những tín hiệu của thế giới bên ngoài có thể trở nên ngày càng yếu ớt và trái với tự nhiên, khiến chúng ta có những hành động không phù hợp thay vì hành động để bảo vệ quyền lợi của bản thân.

Tôi là một nhà tâm lý đồng thời là chuyên gia tham vấn về quản trị điều hành với hơn hai mươi năm nghiên cứu về cảm xúc và cách chúng ta tương tác với cảm xúc. Khi tôi hỏi một số khách hàng xem họ đã cố gắng "kết nối", "điều chỉnh" hoặc "ứng phó" với những cảm xúc mà họ cảm thấy khó vượt qua nhất trong thời gian bao lâu rồi, câu trả lời của họ thường là cả năm, mười hoặc

thậm chí hai mươi năm. Đôi khi có người còn trả lời là "Suốt từ hồi nhỏ đến bây giờ".

Với khoảng thời gian dài như vậy mà vẫn chưa giải quyết được vấn đề thì rất rõ ràng, câu hỏi tiếp theo mà chúng ta nên đặt ra là: "Liệu cách làm hiện tại của mình có hiệu quả hay không?".

Quyển sách này ra đời chính là để mang lại cho bạn một cách giải quyết hữu hiệu hơn. Mục tiêu của tôi khi viết quyển sách này là giúp bạn nhận thức rõ hơn về cảm xúc của bản thân, học cách chấp nhận những cảm xúc này, và sau đó là tiến xa hơn trên hành trình phát triển bản thân bằng cách nâng cao khả năng linh hoạt trong cảm xúc. Các công cụ và kỹ thuật tôi cung cấp cho bạn sau đây sẽ*không* biến bạn thành một người hoàn hảo - một người không bao giờ lỡ lời hay suy sụp vì các cảm giác xấu hổ, tội lỗi, tức giận, lo lắng hay bất an - bởi vì cố gắng trở nên hoàn hảo sẽ chỉ khiến bạn thất vọng và thất bại mà thôi. Thay vào đó, tôi hy vọng sẽ giúp bạn bình yên đối mặt với những cảm xúc khó xử lý nhất, có thể tận hưởng các mối quan hệ nhiều hơn, hoàn thành các mục tiêu đề ra và sống một cuộc đời ý nghĩa.

Tuy nhiên, đó mới chỉ là phần "cảm xúc" trong "linh hoạt trong cảm xúc". Phần "linh hoạt" sẽ lý giải lối tư duy và các hành vi của bạn - những thói quen của tâm trí và cơ thể có thể cản trở sự thăng hoa của bạn, đặc biệt là khi bạn phản ứng theo một lối mòn xưa cũ khi gặp những tình huống mới hoặc khác hẳn với những gì đã gặp, giống như cách mà vị thuyền trưởng của chiến hạm *Defiant* đã phản ứng.

Các phản ứng cứng nhắc có thể là do chúng ta đắm chìm và tự khiến mình tổn thương bằng câu chuyện cũ rích mà chúng ta đã kể đi kể lại với bản thân hàng triệu lần: "Tôi *thật sự là* kẻ thất bại", "Tôi luôn nói sai" hoặc "Tôi luôn co rúm khi cần đấu tranh cho những gì tôi xứng đáng được nhận". Sự bảo thủ có thể cũng bắt nguồn từ một thói quen hoàn toàn bình thường, đó là dựa vào các lối tư duy tắt và chấp nhận các giả định, các quy tắc rút được từ kinh nghiệm trước đó - từ thời thơ ấu, từ cuộc hôn nhân đầu tiên, từ lúc khởi nghiệp… - nhưng không còn hữu dụng trong hiện tại, ví dụ như lối suy nghĩ "Không thể tin tưởng người khác" hay "Mình sẽ bị tổn thương nếu làm thế".

Bên cạnh đó, ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy sự cứng nhắc trong cảm xúc - nghĩa là tình trạng không dứt ra được những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi không còn có ích cho bản thân - có liên quan đến một loạt các chứng bệnh tâm lý, bao gồm

trầm cảm và lo âu. Ngược lại, sự linh hoạt trong cảm xúc - tức là có lối tư duy và phản ứng cảm xúc linh hoạt để có thể đưa ra phản ứng phù hợp nhất trong mọi tình huống hằng ngày - chính là bí quyết cho một cuộc sống hạnh phúc và thành công.

Linh hoạt trong cảm xúc không phải là kiểm soát suy nghĩ hoặc buộc bản thân phải suy nghĩ tích cực hơn, bởi vì nhiều nghiên cứu cũng cho thấy việc cố gắng làm một người thay đổi suy nghĩ của họ từ tiêu cực ("Tôi sẽ làm hỏng bài thuyết trình này") thành tích cực ("Tôi sẽ thuyết trình thật ngon lành") không chỉ không hiệu quả mà còn phản tác dụng.

Linh hoạt trong cảm xúc nghĩa là thả lỏng, bình tĩnh và sống có ý thức hơn. Nó xoay quanh cách bạn lựa chọn để hồi đáp hệ thống cảnh báo tâm lý của bạn. Nó phù hợp với phương pháp hướng tới một cuộc sống ý nghĩa hơn, cuộc sống mà ở đó con người có thể phát huy tối đa tiềm năng của mình, như tác giả, chuyên gia tâm thần học Viktor Frankl, người đã sống sót từ trại tử thần của Đức Quốc xã, từng chia sẻ trong tác phẩm *Man's Search for Meaning*[2]*:* "Giữa những tác động của hoàn cảnh bên ngoài và cách ta phản ứng với chúng có một khoảng không gian. Trong không gian đó là quyền ta có thể lựa chọn cách phản ứng của mình. Cách phản ứng của chúng ta thể hiện sự trưởng thành và mức độ tự do về tinh thần của chúng ta".

[2] *First News đã xuất bản dưới tựa đề Đi tìm lẽ sống.*

Bằng cách mở ra khoảng không gian giữa những gì bạn cảm nhận và phản ứng của bạn với những cảm nhận đó, phản ứng linh hoạt đối với cảm xúc đã được chứng minh là hữu ích cho những người gặp khó khăn trong nhiều tình huống khác nhau, chẳng hạn như tự nhận thức tiêu cực về bản thân, tổn thương tinh thần, đau đớn về thể chất, cảm giác bất an, trầm cảm, thói trì hoãn, gặp khó khăn khi thích nghi với hoàn cảnh mới, v.v. Hơn thế nữa, linh hoạt trong cảm xúc không chỉ giúp ích cho những người đang gặp khó khăn trong đời sống cá nhân mà nó còn tiếp cận nhiều nguyên tắc tâm lý khác nhau để khám phá các đặc điểm tính cách của những cá nhân thành công vượt trội, bao gồm cả những người đã vượt qua nghịch cảnh và làm nên điều tuyệt vời như Viktor Frankl.

Người có phản ứng linh hoạt với cảm xúc thường rất năng động. Họ có khả năng ứng phó linh hoạt với thế giới thay đổi nhanh chóng và phức tạp của chúng ta. Họ có thể chịu được sự căng thẳng cao độ và đối mặt với thất bại, đồng thời vẫn giữ vững

quyết tâm, tinh thần cởi mở và chịu tiếp thu. Họ hiểu cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng họ vẫn chọn cách sống đề cao những giá trị mà họ trân trọng nhất và theo đuổi các mục tiêu dài hạn lớn lao của mình. Như rất nhiều người khác, họ vẫn có lúc tức giận và buồn bã, nhưng họ đối mặt với những cảm xúc này bằng tinh thần ham học hỏi, sự yêu thương bản thân và tinh thần sẵn sàng đón nhận. Thay vì để cảm giác tức giận và buồn bã làm mình chệch khỏi mục tiêu đã định, người linh hoạt trong cảm xúc có thể tự điều chỉnh bản thân - cả mặt tốt lẫn mặt xấu - hướng về những khát khao cháy bỏng nhất của mình.

Tôi bắt đầu quan tâm đến sự linh hoạt trong cảm xúc và kiểu khả năng phục hồi cảm xúc này từ lúc chế độ phân biệt chủng tộc theo luật Apartheid[3] vẫn đang thống trị ở quê hương Nam Phi của tôi. Khi tôi còn nhỏ, trong thời kỳ chia rẽ đầy bạo lực đó, người dân Nam Phi có xác suất bị cưỡng bức còn cao hơn xác suất được học chữ. Các lực lượng của chính phủ đuổi người dân ra khỏi nhà họ và tra tấn họ; cảnh sát bắn dân thường chỉ vì họ đang trên đường đi đến nhà thờ. Trẻ em da đen và trẻ em da trắng không được sinh hoạt chung với nhau tại bất kỳ địa điểm công cộng nào, từ trường học, nhà hàng, nhà vệ sinh cho đến rạp chiếu phim. Và tuy tôi là người da trắng nên không phải chịu tổn thương tinh thần sâu sắc như những người Nam Phi da đen khác, nhưng bạn bè và bản thân tôi vẫn không thể hoàn toàn miễn nhiễm với cảnh bạo lực xã hội xung quanh. Một người bạn của tôi bị cưỡng hiếp tập thể, một người chú của tôi bị sát hại... Chính vì lớn lên trong hoàn cảnh như vậy nên ngay từ nhỏ tôi đã quan tâm sâu sắc đến việc tìm hiểu cách con người ứng phó (hoặc tại sao không thể ứng phó) với sự hỗn loạn và tàn bạo đang xảy ra trong môi trường sống của họ.

[3] *Chính sách phân biệt chủng tộc được áp dụng ở Nam Phi từ năm 1948 đến khoảng 1990.*

Thế rồi năm tôi mười sáu tuổi, cha tôi, khi đó chỉ mới bốn mươi hai tuổi, bị chẩn đoán mắc ung thư giai đoạn cuối và chỉ còn sống được vài tháng. Trải nghiệm đó khiến tôi bị tổn thương tâm lý nặng nề và cảm thấy bị cô lập: tôi không có nhiều người lớn để làm điểm tựa tinh thần cho mình, và không ai trong số bạn bè tôi từng trải qua nỗi mất mát tương tự.

May mắn là lúc đó tôi có một giáo viên dạy tiếng Anh rất quan tâm đến học sinh. Cô đã khuyến khích chúng tôi tập thói quen viết nhật ký. Chúng tôi có thể viết bất cứ điều gì mình muốn vào nhật ký và nộp lại cho cô vào mỗi buổi chiều để cô có thể xem và phản hồi. Đến một thời điểm, tôi nhận ra tôi bắt đầu viết về bệnh

tình của cha tôi, và cuối cùng là về cái chết của ông, vào nhật ký của mình. Cô giáo đã viết cho tôi những dòng chia sẻ thân tình sau mỗi bài viết đó, kèm theo các câu hỏi về cảm nhận của tôi trước các sự việc này. Việc viết nhật ký đã trở thành nguồn động viên tinh thần lớn nhất cho tôi lúc bấy giờ, và tôi cũng nhanh chóng nhận ra quá trình ghi chép này đã giúp tôi mô tả, lý giải cũng như hiểu được những trải nghiệm của mình. Việc này không làm nguôi ngoai nỗi đau, nhưng nó giúp tôi vượt qua một giai đoạn vô cùng khó khăn. Nó cũng cho tôi thấy sức mạnh mà con người có được khi đối mặt với những cảm xúc khó chịu thay vì trốn tránh, đồng thời dẫn tôi đến với con đường sự nghiệp mà tôi vẫn đang hết lòng theo đuổi.

Chế độ phân biệt chủng tộc ở Nam Phi đã lùi vào quá khứ, và mặc dù cuộc sống hiện đại vẫn còn đó những đau đớn và nhiều nỗi kinh hoàng, nhưng thật may là đa số độc giả của quyển sách này đều không phải sống dưới chế độ xã hội bạo lực và áp bức. Tuy nhiên, ngay cả trong thời đại tương đối bình yên và thịnh vượng của chúng ta ngày nay, rất nhiều người vẫn phải chật vật nếu muốn được cuộc sống tốt đẹp nhất. Gần như tất cả những người tôi quen đều căng thẳng và cảm thấy quá tải trước những yêu cầu từ công việc, gia đình, sức khỏe, tài chính, cùng với rất nhiều áp lực cá nhân khác và đủ loại ảnh hưởng từ xã hội như nền kinh tế bất ổn, sự thay đổi nhanh chóng của văn hóa và sự tấn công ồ ạt của công nghệ khiến chúng ta thường xuyên bị phân tâm.

Trong khi đó, xu hướng làm nhiều việc cùng lúc - giải pháp được nhiều người chọn để ứng phó với tình trạng công việc quá tải và áp lực quá sức chịu đựng ngày nay - không hề giúp chúng ta nhẹ gánh hơn. Một nghiên cứu gần đây cho thấy hiệu quả của cách làm việc "đa nhiệm" không khác gì "hiệu quả" của việc lái xe khi say rượu. Bên cạnh đó, các nghiên cứu khác cho thấy các loại căng thẳng mức độ nhẹ trong đời sống hằng ngày (chẳng hạn như phải chuẩn bị cơm hộp vào phút cuối, điện thoại di động hết pin đúng lúc bạn cần thực hiện một cuộc gọi quan trọng, chuyến xe tới chỗ làm của bạn luôn trễ giờ, chồng hóa đơn đang chờ thanh toán ngày càng cao lên…) có thể khiến tế bào não bị lão hóa sớm đến cả chục năm.

Khách hàng của tôi thường chia sẻ rằng cuộc sống hiện đại đặt ra những yêu cầu khiến họ cảm thấy như cá mắc câu và giãy giụa trong vô vọng. Họ muốn làm điều gì đó lớn lao hơn cho cuộc đời mình, chẳng hạn như khám phá thế giới, kết hôn, hoàn thành một dự án, thành công trong công việc, khởi nghiệp kinh doanh, áp dụng lối sống lành mạnh và xây dựng mối quan hệ gắn bó với

con cái và các thành viên khác trong gia đình. Nhưng những hoạt động hằng ngày không giúp họ đến gần với những mục tiêu này mà thậm chí còn có xu hướng làm họ đi chệch mục tiêu. Ngay cả khi cố vùng vẫy để tìm và nắm bắt những ước mơ của đời mình, họ vẫn mắc kẹt, không chỉ bởi hoàn cảnh thực tế mà còn bởi những suy nghĩ và hành vi tự phủ nhận bản thân của họ. Không chỉ vậy, những khách hàng có con cái thì không ngừng lo lắng về ảnh hưởng của sự căng thẳng và tình trạng quá tải này đối với các con của họ. Nếu có lúc nào đó chúng ta cần trở nên linh hoạt hơn trong đời sống cảm xúc, đó chính là lúc này. Bởi vì khi mặt đất dưới chân liên tục dịch chuyển, chúng ta cần phản ứng nhanh nhẹn và chính xác để không bị ngã.

Cứng nhắc hay linh hoạt?

Lúc năm tuổi, tôi từng quyết định bỏ nhà ra đi. Khi ấy, tôi bất mãn với cha mẹ vì một lý do gì đó mà bây giờ tôi không thể nhớ nổi, nhưng tôi nhớ rõ mình đã nghĩ bỏ nhà ra đi là giải pháp duy nhất hợp lý. Tôi cẩn thận gói ghém một túi hành lý nhỏ, lấy theo một hũ bơ đậu phộng cùng vài lát bánh mì trong tủ bếp, xỏ chân vào đôi dép màu trắng-đỏ có in hình chú bọ cánh cứng mà tôi rất thích và bắt đầu hành trình đi tìm tự do.

Nhà tôi ở gần một con đường sầm uất của thành phố Johannesburg. Cha mẹ vẫn thường dặn dò tôi không bao giờ được tự ý băng qua đường một mình, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Khi đi đến gần lối rẽ, tôi nhận ra việc tiếp tục bước ra thế giới rộng lớn ngoài kia không phải là một lựa chọn hay. Băng qua con đường đó một mình là chuyện mà tôi-hồi-năm-tuổi chắc chắn không thể làm được. Thế là tôi đã làm một việc mà mọi đứa bé năm tuổi ngoan ngoãn và luôn được dặn không được ra đường một mình sẽ làm khi bỏ nhà đi bụi: tôi men theo con đường cập quanh khu nhà mình và cứ vòng đi vòng lại như thế. Sau cùng, khi quyết định kết thúc chuyến đi bụi "kịch tính" và quay về nhà, tôi đã đi lòng vòng quanh khu phố và đi ngang cổng nhà mình hết lần này đến lần khác suốt mấy giờ đồng hồ.

Tất cả chúng ta đều trải qua chuyện tương tự theo cách này hoặc cách khác. Chúng ta cứ mải đi (hoặc chạy) vòng quanh các "khu phố" của đời mình bằng cách tuân thủ các quy tắc chính thức hoặc bất thành văn, thậm chí là những quy tắc tưởng tượng, khiến chúng ta bị trói buộc bởi những cách sống và làm việc không đem lại lợi ích gì cho mình. Tôi thường ví von chúng ta hành động như một món đồ chơi lên dây cót, chỉ biết đâm đầu vào tường mà không bao giờ nhận ra cánh cửa đang rộng mở ngay bên

cạnh.

Ngay cả khi chúng ta nhận ra mình bị mắc kẹt và cần đến sự trợ giúp thì những người mà ta tìm đến lúc này - người thân, bạn bè, những người sếp tử tế hay các nhà trị liệu - không phải lúc nào cũng có thể hỗ trợ ta, bởi lẽ họ cũng có những vấn đề, hạn chế và các mối ưu tiên riêng.

Trong khi đó, văn hóa tiêu dùng ngày nay luôn "bơm" vào tâm trí chúng ta ý nghĩ rằng chúng ta có thể kiểm soát và sửa chữa hầu hết những vấn đề đang làm mình phiền lòng, cũng như hãy vứt bỏ hoặc thay thế những thứ mà mình không thể kiểm soát. Bạn không hạnh phúc trong mối quan hệ này? Hãy tìm đối tượng khác. Hiệu quả làm việc của bạn không đủ cao? Có ứng dụng hỗ trợ ngay! Và khi không thích những gì đang diễn ra trong thế giới nội tâm của mình, chúng ta cũng áp dụng lối tư duy tương tự. Chúng ta đi mua sắm, tìm một chuyên gia trị liệu mới hoặc quyết tâm khắc phục sự bất hạnh và bất mãn của mình chỉ đơn giản bằng cách "suy nghĩ tích cực".

Không may là những giải pháp nói trên đều không mấy hiệu quả. Việc cứ cố gắng điều chỉnh những suy nghĩ và cảm xúc khó chịu khiến chúng ta bị ám ảnh một cách không cần thiết. Cố gắng che đậy những suy nghĩ và cảm xúc này thì lại có thể gây ra một loạt các chứng bệnh, như "vùi đầu làm việc cho qua ngày" hay tìm đến các chất hoặc hành vi gây nghiện để tự xoa dịu bản thân. Không chỉ vậy, cố gắng biến suy nghĩ "tiêu cực" thành "tích cực" là một cách chắc chắn sẽ khiến chúng ta cảm thấy tồi tệ hơn.

Nhiều người tìm đến những quyển sách hoặc khóa học về tự hỗ trợ và phát triển bản thân với mong muốn xử lý được cảm xúc của mình, nhưng thực tế là có rất nhiều quyển sách và chương trình hiểu sai về khái niệm tự hỗ trợ - đặc biệt là nếu chúng đề cao quá mức lối tư duy tích cực. Cố gắng buộc bản thân phải suy nghĩ tích cực là việc vô cùng khó khăn, nếu không muốn nói là bất khả thi, bởi vì rất hiếm ai có thể đơn giản "tắt" những ý nghĩ tiêu cực và thay thế chúng bằng những ý nghĩ vui vẻ hơn. Ngoài ra, lời khuyên "suy nghĩ tích cực" cũng bỏ qua một sự thật cốt lõi: những cảm xúc mà bạn gọi là "tiêu cực" lại thường có ích cho bạn.

Trên thực tế, tiêu cực là bình thường. Đây là một sự thật cơ bản. Chúng ta luôn có lúc cảm thấy "tiêu cực" - đó đơn giản là một phần của bản chất con người. Tạo quá nhiều áp lực vào việc "sống tích cực" chỉ là một liệu pháp "bóng bẩy" khác mà nền văn hóa của chúng ta dùng để đối phó với các dao động cảm xúc bình

thường của con người - hệt như cách xã hội thường "kê đơn" quá tay theo đúng nghĩa đen với những đứa trẻ bướng bỉnh và những phụ nữ có tâm trạng thất thường.

Trong suốt hai mươi năm tư vấn, đào tạo và nghiên cứu, tôi đã kiểm nghiệm và điều chỉnh các nguyên tắc phát triển sự linh hoạt trong cảm xúc để giúp nhiều khách hàng đạt được những mục tiêu lớn trong đời. Họ có thể là những bà mẹ cảm thấy bế tắc khi đang loay hoay giữ cân bằng giữa guồng quay công việc và gia đình; các vị Đại sứ Liên Hợp Quốc đang đấu tranh để thực hiện chương trình tiêm ngừa cho trẻ em ở các quốc gia có điều kiện y tế kém; những nhà lãnh đạo của các tập đoàn đa ngành đa quốc gia; hay đơn giản là những người cảm thấy cuộc sống này còn có thể tốt đẹp hơn.

Cách nay không lâu, tôi đã viết một bài cho tạp chí chuyên đề quản lý *Harvard Business Review (HBR)* về bài học kinh nghiệm và kết quả nghiên cứu của mình. Trong bài viết đó, tôi mô tả về việc đa số khách hàng của tôi - và cả bản thân tôi - đều có xu hướng phản ứng theo các khuôn mẫu cứng nhắc và không hiệu quả. Sau đó, tôi đề ra một mô hình phát triển khả năng phản ứng linh hoạt với cảm xúc cao hơn để thoát khỏi xu hướng phản ứng cứng nhắc nói trên, đồng thời tạo ra những thay đổi bền vững và hữu ích. Bài viết này sau đó đã nằm trong "Danh sách những bài được đọc nhiều nhất" của *HBR* suốt nhiều tháng và được tải xuống gần 250.000 lượt - bằng với tổng lượng phát hành của *HBR*. Bài viết được tạp chí này giới thiệu như "Ý tưởng quản lý của năm" và được nhiều nhà xuất bản khác đăng lại, bao gồm các tờ báo lớn như *Wall Streets Journal, Forbes* và *Fast Company.* Các biên tập viên đã mô tả sự linh hoạt trong cảm xúc như "trí thông minh cảm xúc thế hệ tiếp theo", một ý tưởng lớn có thể thay đổi cách xã hội chúng ta nhìn nhận cảm xúc. Tôi kể ra những điều này không phải để tự đánh bóng bản thân, mà vì sự đón nhận của độc giả dành cho bài viết đã khiến tôi nhận ra mô hình "linh hoạt trong cảm xúc" thật sự rất được quan tâm. Có vẻ hàng triệu người đều đang tìm một lối đi tốt đẹp hơn.

Quyển sách này là phiên bản rộng hơn và sâu hơn của những nghiên cứu và lời khuyên mà tôi đã trình bày trong bài viết trên *HBR*. Nhưng trước khi đi vào các vấn đề cốt lõi, hãy để tôi phác thảo bức tranh toàn cảnh để bạn có thể hình dung con đường chúng ta đi.

Sự linh hoạt trong cảm xúc là quá trình giúp bạn sống tỉnh thức bằng cách thay đổi hoặc duy trì hành vi sao cho phù hợp với mục

đích sống và những giá trị riêng. Linh hoạt trong cảm xúc không có nghĩa là phớt lờ những suy nghĩ và cảm xúc khó tiếp nhận, mà là không bấu víu vào những suy nghĩ và cảm xúc này, đồng thời có đủ can đảm và lòng cảm thông để đối mặt với chúng, sau đó là vượt qua chúng để thực hiện những mục tiêu lớn của đời mình.

Quá trình xây dựng khả năng linh hoạt trong cảm xúc được thực hiện thông qua bốn bước thiết yếu sau đây:

Nhận biết

Đạo diễn Woody Allen đã từng nói 80% thành công nằm ở khả năng nhận biết. Trong ngữ cảnh của quyển sách này, "nhận biết" có nghĩa là đối diện với những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của bạn một cách tự nguyện, với sự cầu thị và lòng trắc ẩn. Một vài suy nghĩ, cảm xúc và hành vi là có giá trị và phù hợp với những gì đang diễn ra tại thời điểm đó, nhưng một số khác lại rất cũ kỹ và cứ lẩn quẩn trong tâm trí của bạn, hệt như một giai điệu mà suốt mấy tuần nay bạn đang cố quên đi.

Trong cả hai trường hợp - cho dù là những phản ánh chính xác về thực tế hay là các nhận thức lệch lạc - những suy nghĩ và cảm xúc này đều là một phần của con người chúng ta, và chúng ta có thể học cách xử lý cũng như vượt qua chúng.

Tách rời

Sau khi nhận biết, bước tiếp theo là tách bản thân khỏi những suy nghĩ và cảm xúc của mình để có thể quan sát và nhận ra đúng bản chất của chúng: chúng chỉ là suy nghĩ và cảm xúc mà thôi. Bằng cách này, chúng ta tạo ra khoảng không gian mà Frankl đã mô tả - một khoảng không gian mở, không định kiến giữa những gì chúng ta cảm nhận và cách chúng ta phản ứng với chúng. Bên cạnh đó, chúng ta còn có thể xác định được những suy nghĩ và cảm xúc khó chịu này ngay trong lúc đang trải nghiệm chúng để từ đó tìm cách phản ứng thích hợp hơn. Những nhận định khách quan này giúp chúng ta không bị khống chế bởi chính những trải nghiệm tâm lý ngắn hạn của mình.

Khi tách bản thân khỏi những suy nghĩ và cảm xúc của mình, chúng ta có được tầm nhìn rộng mở hơn, điều này có nghĩa là chúng ta học cách xem bản thân như một bàn cờ với vô số nước biến, chứ không phải là một quân cờ có cách đi và số bước hữu hạn.

Theo đuổi lý tưởng

Sau khi đã sàng lọc suy nghĩ và xoa dịu tâm trí, tạo ra không gian cần thiết giữa suy nghĩ và bản thân mình, chúng ta có thể bắt đầu tập trung nhiều hơn vào những gì mà mình thật sự quan tâm, chẳng hạn như các giá trị cốt lõi, những mục tiêu quan trọng nhất đời mình. Khi nhận ra, chấp nhận và sau đó tách bản thân khỏi những cảm xúc đáng sợ, đau đớn hoặc có tính phá hoại, chúng ta sẽ có khả năng nhìn nhận sự việc ở góc độ bao quát hơn. Tầm nhìn này giúp chúng ta có thể hòa hợp suy nghĩ và cảm xúc với các giá trị và khát vọng về lâu dài của mình, đồng thời tìm ra những cách mới hơn và hiệu quả hơn để đạt được những giá trị và khát vọng đó.

Chúng ta đưa ra hàng ngàn quyết định mỗi ngày. *Nên đến phòng tập gym sau giờ làm hay bỏ tập để đi chơi? Nên nhận cuộc gọi từ một người bạn đã khiến mình tổn thương hay cứ mặc kệ?* Tôi gọi những thời điểm ra quyết định này là *điểm lựa chọn*. Khi bạn đến điểm lựa chọn, các giá trị cốt lõi sẽ là la bàn giúp bạn đi đúng đường.

Thực thi

Những điều chỉnh nhỏ tạo nên thay đổi lớn. Quan điểm truyền thống về tự phát triển bản thân có xu hướng nhìn nhận sự thay đổi dưới dạng những mục tiêu to lớn hay những sự biến đổi tuyệt đối. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu lại cho thấy một nhận định đối lập: những điều chỉnh nhỏ nhưng có chủ ý và phù hợp với những giá trị của bạn có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn. Điều này đặc biệt đúng đối với những điều chỉnh nhỏ trong những thói quen sinh hoạt hằng ngày, vì những điều chỉnh này có thể củng cố một sự thay đổi lớn hơn và có sức ảnh hưởng hơn.

Giữ cân bằng để bứt phá giới hạn. Một vận động viên thể dục đẳng cấp thế giới khi thực hiện những động tác phức tạp sẽ khiến những động tác ấy trông vẫn nhẹ nhàng vô cùng nhờ sự linh hoạt cùng các cơ bắp chắc khỏe sau nhiều năm luyện tập của mình. Khi có cái gì đó làm cô mất thăng bằng, các cơ bắp dẻo dai sẽ giúp cô điều chỉnh lại. Nhưng để giành chiến thắng ở các giải đấu cao nhất, cô phải không ngừng nỗ lực vượt qua giới hạn của bản thân để thực hiện những động tác ngày càng khó hơn. Chúng ta cũng cần tìm sự cân bằng giữa thử thách và năng lực, nhờ đó chúng ta không tự mãn và cũng không bị quá sức, mà thay vào đó là sẽ hào hứng và phấn khích đón nhận thử thách.

Nữ doanh nhân Sarah Blakely, người sáng lập thương hiệu đồ lót tạo dáng Spanx và từng là nữ tỷ phú làm giàu từ tay trắng trẻ nhất thế giới, đã kể rằng cứ mỗi tối tại bàn ăn, cha cô đều nói với cô:

“Hãy cho cha biết hôm nay con đã thất bại như thế nào”. Cha Blakely không nói vậy để làm con gái mình khó chịu, mà ngược lại, ông muốn khuyến khích con mình bứt phá các giới hạn và cảm thấy thoải mái - thậm chí là tự hào - khi vấp ngã vì thử sức với những cơ hội mới đầy thử thách.

Mục tiêu cuối cùng của sự linh hoạt trong cảm xúc là giúp bạn có thể nhận ra và vững vàng đón nhận thử thách cũng như nắm bắt các cơ hội phát triển trong suốt hành trình cuộc đời mình.

Tôi hy vọng quyển sách này sẽ là kim chỉ nam cho sự thay đổi hành vi đích thực, một cách thức hành động mới có thể giúp bạn sống cuộc đời như mong muốn và giúp bạn đón nhận lại những cảm xúc khó chịu nhất của mình như một nguồn cung cấp năng lượng, sự sáng tạo và sự thấu hiểu.

2
NHỮNG CHIẾC MÓC CÂU

Một bộ phim Hollywood có được đón nhận hay không là nhờ vào "mồi câu" mà kịch bản giăng ra cho khán giả. "Mồi câu" đó đơn giản là nội dung thu hút được sự chú ý của người xem, thúc đẩy câu chuyện và hành động của nhân vật, có xung đột, có nút thắt. Chính mong muốn theo dõi xem xung đột đó được giải quyết như thế nào là lý do một khi đã "mắc câu" một bộ phim nào đó, chúng ta sẽ tiếp tục xem đến cùng.

Là một nhà tâm lý học, tôi nhận ra mình bị thu hút nhất bởi những quyển sách và bộ phim có xung đột - hoặc lý do chính tạo ra xung đột - nằm trong bản chất của nhân vật chính. Chẳng hạn như bộ phim về một nam diễn viên nghèo túng và không hiểu về phụ nữ, cho đến một ngày kia, vì quá cần công việc nên anh phải giả làm phụ nữ trong cuộc sống hằng ngày (phim *Tootsie*, tạm dịch: *Bé cưng*). Hoặc câu chuyện của một cô gái ngây thơ nhưng sợ cam kết (phim *Runaway Bride*, tạm dịch: *Cô dâu chạy trốn*). Hoặc một ví dụ khác, về một trong những "mồi câu" hấp dẫn nhất mọi thời đại: câu chuyện về một sát thủ thiện nghệ bị bắn rơi xuống biển, khi tỉnh dậy anh không nhớ mình là ai, cũng không biết mình muốn gì, anh chỉ biết mình phải chống lại một âm mưu khủng khiếp mà anh vô tình trở thành nạn nhân (phim *The Bourne Identity*, tạm dịch: *Nhân dạng của Bourne*).

Có thể chúng ta không lái xe mui trần qua những con đường rợp bóng cọ ở Hollywood hoặc tham gia các cuộc gặp với các ngôi sao điện ảnh, nhưng mỗi người trong chúng ta đều là một nhà biên kịch đại tài. Đó là bởi vì chúng ta vẫn luôn liên tục viết ra các kịch bản và trình chiếu chúng ở rạp phim ngay bên trong tâm trí mình. Tuy nhiên, trong câu chuyện đời mình, "mắc câu" không mang ý chỉ sự hào hứng chờ xem diễn biến tiếp theo, mà có nghĩa là chúng ta bị vướng vào một cảm xúc, suy nghĩ hoặc hành vi có

tính tự hủy hoại bản thân.

Tâm trí con người là một cỗ máy chuyên đi tìm ý nghĩa, và một phần quan trọng trong cuộc sống con người là cố gắng hiểu được hàng tỷ thông tin đang oanh tạc các giác quan của chúng ta mỗi ngày. Cách chúng ta nắm bắt ý nghĩa là sắp xếp tất cả các hình ảnh, âm thanh, trải nghiệm và các mối quan hệ xoay quanh chúng ta thành một bài tường thuật mạch lạc: *Đây là tôi, Susan, vừa thức dậy. Tôi đang nằm trên giường. Đứa nhỏ đang nhảy nhót trên người tôi là con trai tôi, Noah. Tôi từng sống ở Johannesburg, nhưng bây giờ tôi sống ở Massachusetts. Hôm nay tôi phải thức dậy và chuẩn bị cho một cuộc hẹn. Đó là công việc của tôi. Tôi là chuyên gia tâm lý và tôi gặp gỡ người khác để cố gắng hỗ trợ họ.*

Các bài tường thuật này phục vụ cho một mục đích, đó là chúng ta tự kể những câu chuyện này để sắp xếp các trải nghiệm của mình và giữ cho bản thân tỉnh táo. Vấn đề là tất cả chúng ta đều có thể kể sai sự thật. Những người không thể kể một câu chuyện khớp với thực tế, hoặc thậm chí là hoàn toàn xa rời thực tế, có thể bị gọi là "kẻ tâm thần". Thế nhưng, mặc dù đa số chúng ta có thể chưa bao giờ nghe ảo thanh hay mắc chứng hoang tưởng tự cao, khi viết câu chuyện đời mình thì ta vẫn có xu hướng "phóng bút" quá sự thật. Đôi khi chúng ta còn không nhận ra mình đang hành xử như vậy.

Sau đó, chúng ta chấp nhận những câu chuyện chủ quan đầy sức thuyết phục này mà không mảy may thắc mắc, như thể đó chính là sự thật và không có gì ngoài sự thật. Bất kể tính xác thực của những câu chuyện này là gì, chúng có thể đã được khắc ghi vào nhận thức non nớt của chúng ta từ những năm bảy, tám tuổi, hoặc thậm chí trước cả khi chúng ta biết nói hay biết đi. Chúng ta sống với những câu chuyện không đúng sự thật này và để mặc cho một câu hoặc một đoạn mô tả nào đó từ ba mươi, bốn mươi năm trước đại diện cho toàn bộ cuộc sống của mình mà chẳng bao giờ thèm kiểm tra và xác minh một cách khách quan. Có bao nhiêu người trên trái đất này thì cũng có gần như bấy nhiêu "kịch bản" sai lệch tương tự thế này:

"Cha mẹ ly hôn không lâu sau khi tôi chào đời, vì vậy tôi là người phải chịu trách nhiệm cho chứng nghiện rượu của mẹ."

"Tôi là người hướng nội trong một gia đình toàn những người hướng ngoại, đó là lý do chẳng ai yêu quý tôi."

Và rất nhiều ví dụ khác nữa.

Chúng ta cũng tạo ra những câu chuyện như thế này mỗi ngày với quy mô nhỏ hơn. Tôi biết tôi từng làm vậy. Ví dụ:

Vài năm trước, một đồng nghiệp thản nhiên nhắn vào hộp thư thoại của tôi rằng anh ta sẽ mượn - hay nói cách khác là "ăn cắp" - một ý tưởng của tôi để làm tựa đề cho quyển sách sắp tới của anh ta. Anh ta hy vọng tôi "không phiền", và rõ ràng là không có ý hỏi xin sự cho phép của tôi mà chỉ đang nhẹ nhàng thuật lại một sự việc.

Nhưng đương nhiên là tôi có thấy phiền! Anh ta sử dụng ý tưởng *của tôi*, ý tưởng mà tôi dự định dùng cho quyển sách của mình. Tôi hối hận khi đã buột miệng nhắc tới ý tưởng đó với anh ta trong một phút thiếu cảnh giác giữa hội thảo. Nhưng tôi có thể làm gì bây giờ? Đã là chuyên gia thì không thể cãi nhau ỏm tỏi lên được.

Tôi nén giận và làm những gì hầu hết mọi người sẽ làm: tôi gọi cho chồng để trút tâm sự. Nhưng Anthony, chồng tôi, là một bác sĩ và anh đã trả lời thế này khi nhận cuộc gọi: "Suzy, bây giờ anh không thể nói chuyện với em. Anh có một bệnh nhân đang cấp cứu chờ mổ trong phòng phẫu thuật". Vậy là tôi bị đối xử "bất công" lần thứ hai, mà lần này lại bởi chính chồng mình!

Những lý lẽ đằng sau tình huống này - tức là việc cứu sống bệnh nhân thật sự quan trọng hơn là nói chuyện với tôi ngay lúc đó - cũng không thể xoa dịu cơn giận đang bốc lên ngùn ngụt của tôi. Sao chồng tôi lại có thể đối xử với tôi như vậy khi tôi thật sự cần anh ấy? Ý nghĩ đó nhanh chóng biến thành "Anh ấy không bao giờ thật sự có mặt khi tôi cần". Cơn giận của tôi lại càng dâng lên, và tôi càng nung nấu "quyết tâm" không thèm bắt máy khi chồng gọi lại. Tôi đã "mắc câu" cơn giận của chính mình.

Đúng là như vậy đó. Thay vì bình tĩnh nhưng cương quyết nói với vị đồng nghiệp kia là tôi không đồng ý với hành động của anh ta và sau đó cố gắng tìm ra một giải pháp thỏa đáng, tôi lại mất hai ngày mặt nặng mày nhẹ, chiến tranh lạnh với người chồng vô tội của mình vì "không bao giờ thật sự có mặt khi tôi cần".

Thật là kém khôn ngoan đúng không?

Những câu chuyện không đáng tin và không phải lúc nào cũng chính xác mà chúng ta tự kể cho mình không chỉ gây ra mâu thuẫn, làm lãng phí thời gian hoặc khiến bầu không khí gia đình trở nên căng thẳng, mà còn gây ra một vấn đề lớn hơn, đó là sự

mâu thuẫn giữa thế giới được mô tả trong những câu chuyện này với thế giới chúng ta muốn sống, thế giới mà chúng ta có thể thật sự phát triển.

Trong một ngày bình thường, hầu hết mỗi người chúng ta nói trung bình 16.000 từ. Nhưng số lượng từ của những suy nghĩ trong tâm trí chúng ta - tiếng nói nội tâm của chúng ta - nhiều gấp mấy lần con số đó. Tiếng nói của ý thức tuy không có thanh âm nhưng cứ như tràng súng liên thanh không ngừng âm thầm nã vào chúng ta đủ loại các nhận xét, bình luận và phân tích. Không chỉ vậy, tiếng nói liên hồi từ nội tâm này còn bị các giáo sư ngành văn học gọi là kẻ kể chuyện không đáng tin cậy - giống như Humbert Humbert trong tiểu thuyết *Lolita*[1] hay Amy Dunne trong *Gone Girl* (tạm dịch: *Cô gái biến mất*) - những người mà chúng ta không thể hoàn toàn tin được câu chuyện họ kể. Cũng giống hai nhân vật này, người kể chuyện bên trong chúng ta có thể mang nhiều định kiến, chưa nắm bắt sự kiện rõ ràng, thậm chí là cố tình tự bào chữa hoặc lừa dối. Tệ hơn, kẻ kể chuyện này sẽ *không im miệng*. Bạn có thể ngăn bản thân chia sẻ với người khác mọi suy nghĩ, nhưng bạn có thể ngăn những suy nghĩ đó nảy ra trong tâm trí bạn ngay từ đầu không? Không thể nào.

[1] *Tác phẩm tiếng Việt cùng tên.*

Mặc dù chúng ta thường cho rằng những câu khẳng định xuất hiện theo luồng suy nghĩ không ngừng tuôn chảy trong đầu mình là đúng thực tế, nhưng phần lớn chúng đều là sự pha lẫn phức tạp giữa đánh giá và nhận định, sau đó bị cường điệu bởi cảm xúc. Trong số đó, một số suy nghĩ là tích cực và hữu ích, còn số khác thì tiêu cực và vô ích. Nhưng dù thuộc trường hợp nào thì tiếng nói bên trong của chúng ta cũng hiếm khi trung lập hoặc vô tư.

Ví dụ, hiện tại tôi đang ngồi tại bàn làm việc viết quyển sách này với tiến độ khá chậm. "Tôi đang ngồi tại bàn làm việc" là một suy nghĩ đơn giản và dựa trên thực tế. "Tôi đang viết một quyển sách" và "Tiến độ viết sách của tôi chậm" cũng vậy.

Đến lúc này thì vẫn ổn. Nhưng ngay sau đó, những câu tường thuật thực tế của tôi đều rất dễ bị lệch theo hướng nhận định theo quan điểm cá nhân. Câu chuyện tôi tự kể cho mình có thể dễ dàng trở thành chiếc móc câu, khiến tôi bị mắc vào một ý nghĩ không đáng tin và chưa được kiểm chứng, để rồi chật vật vùng vẫy như cá sắp bị lên thớt.

"Tôi viết *quá* chậm" chính là câu tự chỉ trích nhanh chóng theo

sau "Tiến độ viết sách của tôi chậm". Sau đó, câu "Tôi viết chậm hơn hầu hết các tác giả khác" xuất hiện và biến suy nghĩ thực tế ban đầu thành một phép so sánh. "Tôi bị tụt lại phía sau" mang đến cảm giác lo lắng. Cuối cùng, một câu tự kết tội sẽ tổng kết lại mọi thứ: "Tôi đã tự lừa dối mình khi cho rằng có thể hoàn thành quyển sách đúng kỳ hạn. Tại sao tôi không thể thành thật với bản thân hơn? Tôi thất bại rồi". Đó quả là một kết luận hoàn toàn lệch khỏi ý nghĩ bám sát thực tế ban đầu của tôi: Tôi đang ngồi ở bàn làm việc, chậm rãi viết một quyển sách.

Để thấy người ta có thể dễ dàng trượt từ một dữ kiện thực tế sang ý kiến cá nhân, từ ý kiến cá nhân sang phán xét và lo lắng như thế nào, hãy thử làm bài tập tư duy bên dưới.

Hãy lần lượt nghĩ về các gợi ý sau đây:

Điện thoại di động của bạn

Nhà của bạn

Công việc của bạn

Gia đình bên vợ/chồng của bạn

Vòng eo của bạn

Khi bạn tự do nghĩ về những gợi ý trên, một số suy nghĩ của bạn có thể có căn cứ thực tế. "Tuần trước tôi đã ăn tối với mẹ chồng" hoặc "Tôi có một dự án phải hoàn thành vào thứ Hai". Nhưng sau đó bạn hãy xem những ý kiến, đánh giá, sự so sánh và nỗi lo lắng sẽ nhanh chóng xuất hiện và quấy nhiễu suy nghĩ của bạn như thế nào:

Điện thoại di động của tôi… cần nâng cấp.

Ngôi nhà của tôi… luôn bừa bộn.

Công việc của tôi… là nguồn cơn của mọi căng thẳng.

Mẹ chồng tôi… quá nuông chiều bọn trẻ.

Vòng eo của tôi… tôi phải ăn kiêng lại thôi.

Trong các hội thảo, tôi thỉnh thoảng đề nghị những người tham gia hãy liệt kê các tình huống khó khăn cùng với những suy nghĩ và cảm xúc mà họ có khi ở trong tình huống đó thành một bản kê ẩn danh. Dưới đây là một số "lời tự thuật" mà một nhóm giám đốc

điều hành thành đạt đã liệt kê trong buổi hội thảo gần đây, cùng với tình huống dẫn đến lời tự thuật đó:

• Thấy người khác thành công: "Tôi không đủ giỏi. Tại sao người thành công không phải là tôi?"

• Làm việc đầu tắt mặt tối: "Đời tôi thật thất bại. Mọi thứ xung quanh tôi là một mớ bòng bong, còn các con tôi thì oán trách tôi vì không dành thời gian quây quần với gia đình."

• Thực hiện một nhiệm vụ khó: "Tại sao nhiệm vụ này lại khiến tôi mất nhiều thời gian như vậy!? Nếu tôi có tài thì tôi đã có thể làm nhanh hơn rồi chứ!"

• Hụt cơ hội thăng chức: "Tôi thật ngu xuẩn và thảm hại. Tôi đã để người khác cướp mất cơ hội."

• Được yêu cầu làm một việc chưa từng làm trước đây: "Tôi thấy sợ. Chuyện này sẽ không thể thành công đâu."

• Tham dự một buổi gặp gỡ xã giao: "Tôi sẽ luống cuống và người ta sẽ nhìn tôi như người rừng cho mà xem."

• Bị cấp trên phê bình: "Tôi sẽ bị sa thải mất."

• Gặp bạn cũ: "Tôi là kẻ thất bại. Bạn bè cũ đều có cuộc sống thú vị hơn tôi. Và họ cũng kiếm được nhiều tiền hơn tôi!"

• Đang cố gắng giảm cân: "Tôi thật xấu xí. Tôi nên bỏ cuộc cho rồi. Ai trong căn phòng này cũng đều ưa nhìn hơn tôi."

Và đây là một gợi ý về lý do chuỗi suy nghĩ của chúng ta rất dễ chuyển từ "trung lập" sang "mắc câu":

"Một con vịt xòe ra hai_____."

"Cái cánh", đúng không? Hai từ này tự động nảy ra trong đầu bạn mà không gặp chút khó khăn nào cả.

Lý do chúng ta khó tránh được tình trạng "mắc câu" là vì có quá nhiều phản ứng của chúng ta đều là phản xạ tự nhiên.

"Mồi câu" thường là một tình huống bạn gặp trong cuộc sống hằng ngày. Đó có thể là một cuộc trò chuyện căng thẳng với sếp, một lần gặp gỡ họ hàng mà bạn đang lo lắng, một bài thuyết trình sắp diễn ra, cuộc thảo luận với người bạn đời về vấn đề tiền bạc, bảng điểm đáng ngại của con hoặc đơn giản chỉ là bị kẹt xe trong

giờ cao điểm.

Trong những tình huống đó, phản ứng tự động của bạn sẽ xuất hiện. Bạn có thể nói lời mỉa mai, ngắt kết nối và tránh né cảm xúc của mình, trì hoãn, bỏ đi chỗ khác, nghĩ ngợi ủ ê hoặc gào thét tức giận.

Khi tự động đưa ra những phản ứng bất lợi thì bạn đã bị mắc câu. Kết quả này dễ đoán như hai từ "cái cánh" mà bạn lập tức nghĩ tới khi nghe "một con vịt..." vậy. Mồi câu treo lủng lẳng ngay trước mặt và bạn không chút do dự đớp lấy nó.

Quá trình mắc câu của bạn bắt đầu khi bạn chấp nhận những suy nghĩ của mình như thể chúng là sự thật.

"*Tôi không giỏi làm việc này. Tôi luôn làm nó rối tung lên.*"

Thường thì sau đó bạn bắt đầu tránh những tình huống gợi lên các suy nghĩ đó.

"*Tôi không cố gắng làm việc này nữa đâu.*"

Hoặc bạn có thể quanh quẩn mãi với suy nghĩ đó.

"*Lần trước tôi đã cố gắng làm nhưng kết quả thật đáng xấu hổ.*"

Có những lúc bạn nghe theo lời khuyên của bạn bè hoặc người thân và cố gắng xua tan những suy nghĩ này.

"*Tôi không nên có những suy nghĩ như thế này. Lối suy nghĩ này hoàn toàn phản tác dụng.*"

Hoặc bạn sẽ tự lên tinh thần và buộc mình phải làm những việc mình sợ, cho dù khi đó bạn đang bị thôi thúc bởi "móc câu" chứ không phải bởi một động lực mà bạn thật lòng coi trọng.

"*Tôi phải cố gắng. Tôi phải học cách thích chuyện này, ngay cả khi nó làm tôi tổn thương vô cùng.*"

Tất cả những tiếng nói huyên thuyên trong nội tâm này không chỉ làm bạn đi sai đường mà còn rút cạn nguồn lực tinh thần quan trọng mà lẽ ra bạn có thể sử dụng cho những mục đích tốt đẹp hơn. Bên cạnh đó, còn có một yếu tố khác làm tăng thêm sức hấp dẫn của những suy nghĩ "mồi câu", đó là có quá nhiều thói quen tư duy của chúng ta thật sự có khuynh hướng hòa làm một với cảm xúc và tạo ra phản ứng ở mức độ cao hơn rất nhiều.

Giả sử bạn đang học một ngôn ngữ của các thiên hà. Theo ngôn ngữ đó thì một trong hai hình trên được gọi là "bouba" và hình còn lại là "kiki". Giáo viên yêu cầu bạn đoán xem hình nào mang tên gì. Khả năng cao là bạn chọn hình bên trái là "kiki" và hình bên phải là "bouba".

Các tác giả của thử nghiệm này, V. S. Ramachandran và Edward Hubbard, nhận thấy có 98% người tham gia đã trả lời theo cách trên. Ngay cả những em bé hai tuổi chưa học các quy tắc ngôn ngữ và không nói tiếng Anh vẫn có cùng lựa chọn như vậy. Đó có vẻ là khuynh hướng chung được khắc ghi trong bộ não con người, cho dù họ ở học xá của Ramachandran ở Đại học California thuộc thành phố San Diego nước Mỹ, dưới những bức tường đá của Jerusalem, hay tại khu dân cư nói tiếng Swahili biệt lập bên Hồ Tanganyika ở miền trung châu Phi. Bất kể có ngôn ngữ, nền văn hóa hay hệ thống chữ viết thế nào, chỉ vài giây sau khi được cho xem hai biểu tượng trên, trung tâm thính giác của người tham gia sẽ xác định từ "kiki" phản ánh những nét sắc nhọn, còn từ "bouba" tương ứng với những đường cong mềm mại và tròn trịa hơn.

Sự liên tưởng một hình dạng nhất định với một âm thanh nhất định được cho là xảy ra một phần vì hồi góc (*angular gyrus*), vùng não thực hiện phán đoán này, nằm ở nơi tiếp giáp của các trung tâm xúc giác, thính giác và thị giác trong não bộ. Vùng này tham gia vào quá trình pha trộn cảm giác, tích hợp âm thanh, cảm xúc, hình ảnh, ký hiệu và cử chỉ, thậm chí còn chịu trách nhiệm cho khả năng tư duy ẩn dụ của chúng ta. Bệnh nhân bị tổn thương hồi góc có thể sử dụng ngôn ngữ một cách hoàn hảo nhưng không thể hiểu các phép ẩn dụ. Tình trạng này cũng xảy ra ở các loài linh trưởng bậc thấp có kích thước hồi góc bằng khoảng một phần tám kích thước hồi góc của con người chúng ta.

Khả năng kết hợp các giác quan của con người không chỉ giúp các nhà văn, nhà thơ sáng tạo nên những tác phẩm hay, mà không

may là nó còn tạo ra miếng mồi béo bở để nhử chúng ta "cắn câu" và không thoát ra được. Đó là bởi vì chúng ta không suy nghĩ một cách hoàn toàn trung lập như kiểu của Ngài Spock trong bộ phim *Star Wars* (*Chiến tranh giữa các vì sao):* "Tôi chỉ nghĩ là tôi đang bị đối thủ xem thường. Thật thú vị".

Thay vào đó, suy nghĩ của chúng ta thường đi kèm với các hình ảnh thị giác, biểu tượng, sự diễn giải theo phong cách cá nhân, các nhận định, suy luận, khái niệm trừu tượng và hành động. Chính điều này giúp những suy nghĩ trong tâm trí chúng ta thêm sống động, nhưng nó cũng có thể khiến chúng ta mất đi tính khách quan và dễ bị các suy nghĩ làm nhiễu loạn - bất kể đó là suy nghĩ đúng hay sai, có ích hay không.

Tại tòa án, thẩm phán thường cho bồi thẩm đoàn xem ảnh khám nghiệm tử thi chứ hiếm khi cho xem ảnh hiện trường tội ác. Đó là vì những hình ảnh đẫm máu, bạo lực và hỗn loạn của hiện trường có thể gây ra tác động tâm lý mạnh đến mức thẩm phán e rằng tác động đó sẽ lấn át khả năng suy xét công tâm và logic mà bồi thẩm đoàn phải có. Ảnh khám nghiệm tử thi được chụp trên mặt bàn inox và dưới ánh đèn sáng rõ - phong cách thuần y học lâm sàng. Trái lại, ảnh hiện trường tội ác có thể có những chi tiết nhỏ làm bi kịch hóa nỗi đau của nạn nhân hoặc gợi lên lòng thương xót đối với họ - ví dụ như tấm hình của con nạn nhân trên chiếc kệ vấy máu, hoặc sợi dây giày đã cởi trên đôi giày thể thao đã sờn vì được dùng nhiều của người bị hại. Những hình ảnh gây xúc động như vậy có thể kích thích lòng thương cảm của bồi thẩm đoàn và dẫn họ đến lối tư duy "trả thù": "Nạn nhân cũng chỉ là con người như tôi. Bị cáo có chứng cứ ngoại phạm khá thuyết phục, nhưng phải có ai đó trả giá cho tội ác tàn bạo này!".

Quá trình nhận thức sống động kết hợp với cảm xúc và được cảm xúc kích động chính là một cơ chế thích nghi mang tính tiến hóa vô cùng hữu ích cho con người khi sống trong sự rình rập của các loài rắn rết, sư tử hay các bộ tộc thù địch. Trước sự đe dọa của kẻ thù hoặc thú săn mồi, người thợ săn bắt hái lượm bình thường không thể lãng phí thời gian cho kiểu tư duy chậm rãi như của Ngài Spock: "Tôi đang gặp nguy hiểm. Tôi đánh giá các phương án hành động của mình như thế nào?".

Phản ứng mà tổ tiên chúng ta cần để sống sót chính là đánh-hay-chạy, một loại phản ứng đòi hỏi họ phải cảm nhận được nguy hiểm theo bản năng và tự động đưa ra một số quyết định có thể dự đoán được kết quả dưới sự thôi thúc của các loại hoóc-môn đang tăng vọt trong hệ thống nội tiết.

Hồi khoảng hai mươi tuổi, tôi có sống chung với mẹ chừng một năm. Giai đoạn đó, một người bạn của tôi đã bị cưỡng hiếp và bạn trai cô ấy thì bị đánh đập trong chính căn hộ của họ. Nhóm tội phạm đã đột nhập vào nhà và chờ họ trở về sau bữa ăn tối để ra tay. Như tôi đã đề cập, những tội ác khủng khiếp như thế này rất phổ biến ở Johannesburg. Sau khi chuyện này xảy ra, tôi cảm thấy căng thẳng hơn bao giờ hết.

Một đêm nọ, trên đường lái xe về nhà, tôi cảm thấy hoàn toàn mất phương hướng và cuối cùng, tôi lạc vào một khu phố nổi tiếng là nguy hiểm. Khi tìm được đường về nhà, tôi bắt đầu lo mình bị bám đuôi. Nhưng đến lúc về đến nhà thì tôi không thấy ai theo sau mình cả. Tôi bước vào nhà, định bụng sẽ trở ra xe để lấy hành lý sau. Khoảng ba mươi phút sau, khi tôi từ trong nhà đi ra chỗ chiếc xe, mọi thứ dường như vẫn an toàn và ổn cả. Nhưng rồi tôi nghe tiếng đằng hắng của ai đó. Tôi nhìn lên và thấy hai người đàn ông đang tiến đến gần tôi với khẩu súng trong tay. Nỗi bất an đã dồn nén trong tôi suốt những giờ phút lo sợ vừa qua, cùng với ký ức về cuộc tấn công mà bạn tôi đã trải qua, nên giờ đây cảm xúc trong tôi dâng trào đến mức tôi không thể nhịn thêm dù chỉ một giây mà cứ thế gào toáng lên. Những lời công kích đầy xúc phạm tuôn ra khỏi miệng tôi (tôi không phải là người ra vẻ kiểu cách, nhưng bạn hãy tin tôi, những từ ngữ đó không nên được lặp lại ở đây). Hai người đàn ông đó bị giật mình và nhìn tôi với vẻ mặt kinh hãi. (Tôi không dám tưởng tượng họ đã nghĩ gì lúc đó, khi nhìn thấy một bà điên bỗng nhiên chửi bới!) Sau đó, họ vội vã lẩn vào bụi rậm và mất hút trên đường. Đến tận hôm nay tôi vẫn biết ơn sự phối hợp của các giác quan trong não bộ của mình: nhìn, nhớ, cảm nhận, nghe và phản ứng - tất cả cùng một lúc.

Tuy nhiên, khả năng phối hợp tuyệt vời này cũng khiến chúng ta bị mắc câu. May mắn là trong thế giới ngày nay, hầu hết các vấn đề, thậm chí là hầu hết các mối đe dọa của chúng ta, đều mơ hồ và dài hạn. Đó không phải là "Á! Có rắn!", mà là "Công việc của tôi có ổn định không?", "Đến lúc nghỉ hưu thì tôi có để dành đủ tiền tiết kiệm không?" hoặc "Con gái tôi có mải chơi với thằng bé nhà Petersen đến mức ảnh hưởng xấu đến thành tích học tập không?". Nhưng bởi vì chúng ta có những cảm xúc đi kèm với suy nghĩ đó, nên ngay cả những viễn cảnh "đời thường" nhất mà chúng ta nghĩ tới - chẳng hạn như viễn cảnh khi mình già đi hoặc cô con gái tuổi dậy thì đang yêu - vẫn trở thành tác nhân kích thích chúng ta đưa ra một phản ứng tự động dựa vào nỗi bất an cao độ, sự sợ hãi và cảm giác nguy hiểm cận kề.

Sau đây là cách một suy nghĩ bất kỳ có thể trở thành một móc câu

khó gỡ:

Những cuộc độc thoại nội tâm + Suy nghĩ hỗn tạp + Cú hích cảm xúc = Mắc câu

1. Mọi thứ bắt đầu khi chúng ta lắng nghe **những cuộc độc thoại nội tâm**...

Mấy ngày qua, tôi không có thời gian để tâm sự với con gái Jane của tôi. Tôi không dành đủ thời gian cho con bé. Tôi cần ở bên con nhiều hơn. Nhưng làm sao tôi có thể làm được việc này khi có cả núi công việc đang chờ tôi ở công ty? Tôi không thể xoay xở được. Cô bạn Michelle Smith của tôi thì dường như luôn có đủ thời gian để tạo ra khoảnh khắc đặc biệt với con gái của cô ấy. Cô ấy đúng là một người mẹ tốt. Những mối ưu tiên của cô ấy rất rõ ràng. Tôi bị làm sao vậy? Tôi làm sai hết rồi.

2. Nhờ **suy nghĩ hỗn tạp**, các cuộc độc thoại nội tâm hòa lẫn với các ký ức, hình ảnh thị giác và các biểu tượng...

Nhìn con gái bé bỏng của tôi mà xem. Con bé lớn nhanh quá. Tôi dường như vẫn ngửi được mùi bánh mà mẹ thường chuẩn bị cho tôi khi tôi tan học về. Tôi cũng nên nướng bánh cho Jane. Tôi gần như có thể nhìn thấy cảnh con bé tốt nghiệp trung học, sống xa nhà - với thằng bé không tốt lành gì của nhà Petersen! - và ghét tôi. Tại sao khách hàng này lại gửi email công việc cho tôi vào thứ Bảy? Tôi phải tỏ rõ thái độ cho gã đó biết mới được. Và KHÔNG, JANE. MẸ KHÔNG THỂ ĐƯA CON ĐI MUA SẮM ĐƯỢC. MẸ PHẢI LÀM VIỆC, CON KHÔNG HIỂU SAO?

3. Cộng thêm **cú hích cảm xúc**...

Tôi không thể tin mình lại quát tháo đứa con yêu quý của mình như vậy. Tôi cảm thấy thật tội lỗi. Tôi sẽ chết trong cô đơn vì con tôi ghét tôi. Tôi từng yêu thích công việc của mình, nhưng giờ đây tôi căm ghét nó; nó đang cướp mất thời gian mà đáng lẽ tôi sẽ dành cho gia đình. Tôi là một kẻ thất bại thảm hại. Cuộc đời tôi thật vô nghĩa. Tôi là kẻ vô tích sự.

Cú hích cảm xúc chỉ là một trong nhiều "hiệu ứng đặc biệt" mang lại sức mạnh phi thường cho các kịch bản mà chúng ta tạo ra để tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời mình, ngay cả khi những tình tiết trong kịch bản đó chỉ đơn thuần là tưởng tượng. Nhà thơ John Milton sống ở thế kỷ 17 đã tóm tắt điều này như sau: "Tâm trí là chỗ trú ngụ của chính nó, và trong chính nơi đó, nó có thể tự tạo ra thiên đường trong địa ngục hoặc địa ngục nơi thiên đường". Tuy nhiên,

trong thế giới của những câu cách ngôn đầy thuyết phục cũng có một quan điểm khác: "Nếu chỉ mơ ước thôi cũng đủ tạo ra đôi cánh thì heo cũng bay được". Điều đó có nghĩa là tâm trí thật sự tạo ra vũ trụ của riêng nó, nhưng chúng ta không thể giải quyết các vấn đề chỉ bằng những câu khẳng định bản thân và tư duy tích cực. Và thực tế là các giải pháp "dán sticker mặt cười lên vấn đề" của trào lưu Kỷ Nguyên Mới có thể làm cho những vấn đề đó trở nên tồi tệ hơn. Vì vậy, câu hỏi đặt ra cho chúng ta ngay lúc này chính là: Ai chịu trách nhiệm - người tạo ra suy nghĩ hay chính suy nghĩ đó?

Và tôi cần nhắc lại điều này: một phần vấn đề của chúng ta có thể chỉ đơn giản là cách chúng ta xử lý những suy nghĩ của mình.

Tư duy nhanh và chậm

Năm 1929, họa sĩ người Bỉ René Magritte đã tạo ra cú hích trong giới nghệ thuật thị giác bằng bức tranh *The Treachery of Images* (tạm dịch: *Sự phản bội của hình ảnh*). Có thể bạn đã từng xem qua bức tranh đó rồi. Đó là bức tranh vẽ một cái tẩu thuốc, ngay bên dưới là dòng chữ nổi tiếng *"Ceci n'est pas une pipe" (Đây không phải là chiếc tẩu thuốc).*

Thoạt tiên, bạn có thể nghĩ họa sĩ này chỉ đơn giản là người theo trường phái siêu thực và muốn kích động người xem bằng sự phi lý. Nhưng trên thực tế, bức tranh của René Magritte hàm chứa một cảnh báo quan trọng về cách chúng ta xử lý thông tin và cho thấy lối hoạt động đi ngang về tắt của tâm trí đôi khi có thể khiến chúng ta vội vã đưa ra kết luận sai lầm hoặc mắc kẹt trong những lối mòn nhận thức tai hại.

Những gì chúng ta nhìn thấy khi quan sát bức tranh *The Treachery of Images* là những vệt màu dầu được vẽ trên nền vải theo cách làm cho chúng ta nghĩ đến một chiếc tẩu thuốc. Và Magritte hoàn toàn đúng: đó *không* phải là một chiếc tẩu thuốc. Đó chỉ là hình ảnh hai chiều đại diện cho ý tưởng của chúng ta về một chiếc tẩu thuốc, và cách duy nhất bạn có thể "đốt" nó là xé nó ra khỏi bức tranh và nhét nó vào một chiếc tẩu thật. Bằng cách riêng của mình, Magritte nói với chúng ta rằng hình ảnh của một sự vật không phải là sự vật đó trong thực tế, hoặc nói như triết gia Alfred Korzybski: "Bản đồ lãnh thổ không phải là lãnh thổ".

Con người thích tạo ra các phạm trù trong tâm trí và sau đó xếp các sự vật, hiện tượng, trải nghiệm và thậm chí cả con người vào các phạm trù phù hợp. Nếu một thứ gì đó không phù hợp với

phạm trù có sẵn, nó sẽ được liệt vào nhóm "những thứ không phù hợp". Việc phân loại như vậy có thể hữu ích, chẳng hạn như khi bạn phân loại cổ phiếu vào nhóm rủi ro cao hoặc rủi ro thấp để có thể dễ dàng lựa chọn kênh đầu tư phù hợp với mục tiêu tài chính của mình.

Tuy nhiên, khi trở nên quá thoải mái và quen với những phạm trù cứng nhắc có sẵn trong tâm trí, chúng ta đang sử dụng thứ mà các nhà tâm lý học gọi là *sự kết luận vội vàng*, tức là một cách phản ứng theo thói quen và không linh hoạt với những ý tưởng, sự vật, con người và thậm chí với chính bản thân mình. Những phạm trù quen thuộc và có sẵn này, cùng với những nhận định chớp nhoáng mà chúng dẫn đến, thường được gọi là *nguyên tắc quyết định dựa vào kinh nghiệm*. Các quyết định dựa theo kinh nghiệm này có phạm vi khá rộng, từ những điều cấm kỵ hợp lý như "Tôi không ăn các món ăn vặt của các quán cà phê ngoài trời ở Istanbul vào tháng Tám" đến những niềm tin mù quáng đầy độc hại như phân biệt chủng tộc hoặc thành kiến giai cấp, hoặc những sự tự giới hạn bản thân khiến chúng ta mất đi nhiều niềm vui, chẳng hạn như "Tôi không hát".

Cũng như khuynh hướng để lẫn suy nghĩ với cảm xúc, khuynh hướng xếp những gì mình nhìn thấy vào "những chiếc hộp" có sẵn trong tâm trí để dễ dàng phân loại - và sau đó là để đưa ra những quyết định nhanh chóng dựa vào trực giác - phát triển là có lý do. Cuộc sống dễ dàng hơn nhiều khi chúng ta không phải phân tích *mọi* lựa chọn. (Hãy nghĩ tới những nhà hàng hạng sang, nơi các nhân viên phục vụ cứ đặt ra cho bạn những câu hỏi ngày càng chi tiết hơn về yêu cầu đặt món của bạn cho đến khi bạn muốn hét lên: "Cứ mang món xà lách trộn đó ra đây cho tôi là được! Rưới đại xốt mayonnaise lên là được! Sao cũng được!") Tất cả chúng ta sẽ bị kẹt cứng trong sự tê liệt nếu phân tích vấn đề mà không có các quy tắc dựa vào kinh nghiệm riêng của mình, vì chính những quy tắc này giúp chúng ta hoàn thành các hoạt động thông thường mà không cần phải tiêu hao quá nhiều năng lượng tâm trí.

Kinh nghiệm được vận dụng khi chúng ta gặp ai đó và lập tức bắt đầu xác định mình muốn tìm hiểu thêm hay muốn tránh xa người này. Sau đó, chúng ta phát hiện hóa ra mình rất giỏi "trông mặt bắt hình dong". Những đánh giá không có nhiều căn cứ mà chúng ta đưa ra chỉ sau vài giây ngắn ngủi này lại thường khá chuẩn xác. Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những ấn tượng đầu tiên của chúng ta về một người xa lạ thường giống với đánh giá mà bạn bè và gia đình của người đó đưa ra về tính

cách của họ.

Cách nay hàng ngàn năm, nhờ có khả năng đánh giá nhanh những người xa lạ mà con người có thể xây dựng các mối quan hệ đáng tin cậy bên ngoài phạm vi quan hệ máu mủ. Từ đó mới có sự phát triển của các làng xã, thị trấn và xã hội - nói cách khác, chính là sự hình thành các nền văn minh.

Nếu không có khả năng phán đoán dựa vào kinh nghiệm ("Anh chàng này bắt tay dứt khoát, nụ cười cũng đẹp - có vẻ là một chàng trai tốt") và phải phân tích lại mọi biểu cảm, từng câu đối thoại và tất cả các thông tin khác mỗi khi gặp gỡ người khác thì hẳn là chúng ta sẽ không còn thời gian để sống và tận hưởng cuộc đời mình.

Tuy nhiên, thật không may là những đánh giá mà chúng ta đưa ra chớp nhoáng có thể sai. Ấn tượng đầu tiên mà chúng ta có về con người hoặc sự vật có thể được hình thành dựa trên những khuôn mẫu thiếu chính xác, hoặc có thể bị thao túng bởi những kẻ lừa bịp chuyên nghiệp. Và một khi những ấn tượng hay đánh giá này đã được thiết lập, chúng ta rất khó xem xét lại và thay đổi chúng. Khi đưa ra những nhận định quá nhanh, chúng ta thường sẽ coi trọng các thông tin có sẵn và xem nhẹ những yếu tố nhỏ nhưng tinh tế mà mình phải cần nhiều thời gian mới nhận ra.

Trong tác phẩm *Thinking Fast and Slow* (tạm dịch: *Tư duy nhanh và chậm)*, nhà tâm lý học Daniel Kahneman đã mô tả hai chế độ tư duy cơ bản của tâm trí con người. Chế độ tư duy thứ nhất được gọi là *Hệ thống 1,* chuyên tạo ra những suy nghĩ nhanh chóng, tự động, không tốn nhiều công sức, có tính liên kết và tiềm ẩn - nghĩa là chúng không hiển hiện rõ ràng để chúng ta lập tức xem xét. Những suy nghĩ của *Hệ thống 1* thường mang theo nhiều cảm xúc, bị chi phối bởi thói quen và chính vì vậy rất dễ khiến chúng ta bị mắc câu.

Chế độ tư duy thứ hai, hay còn gọi là *Hệ thống 2,* suy nghĩ chậm hơn và thận trọng hơn. Những suy nghĩ này đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn và mức độ chú ý sâu sắc hơn. Chúng cũng linh hoạt hơn và tuân thủ các quy tắc mà chúng ta đã có ý thức thiết lập. Chính những hoạt động của *Hệ thống 2* này sẽ giúp chúng ta tạo ra không gian giữa tác nhân kích thích và phản ứng mà Viktor Frankl đã đề cập đến, một không gian để chúng ta thể hiện trọn vẹn bản chất con người và phát huy tối đa tiềm năng của mình.

Tôi nhớ mình từng xem cuộc trò chuyện giữa người dẫn chương

trình truyền hình Bill O'Reilly và diễn viên hài David Letterman. Người dẫn chương trình đặt ra một câu hỏi và bắt đầu nói đùa với diễn viên hài: "Đây là một câu hỏi dễ ợt!".

David đáp: "Đối với tôi thì không dễ, vì tôi luôn suy nghĩ thấu đáo".

Ông đã nhận được một tràng pháo tay cho câu trả lời này.

Như tôi đã đề cập ở trên, lối tư duy nhanh và dựa theo trực giác của *Hệ thống 1* đôi khi có thể hiệu quả và chính xác. Tiến sĩ Gerd Gigerenzer - viện trưởng Viện Phát triển Con người Max Planck tại Berlin, nước Đức và có công trình nghiên cứu khoa học được nhắc đến trong quyển sách *Blink* (tạm dịch: *Chớp mắt*) của Malcolm Gladwell - là một nhà tâm lý học xã hội nổi tiếng với những nghiên cứu về tư duy theo trực giác. Ông mô tả các "phản ứng cảm tính" này như một điều gì đó bí ẩn, bí ẩn ngay cả với người tạo ra chúng. Tất cả những gì chúng ta biết là các phản ứng cảm tính này được hình thành dựa trên những gợi ý đơn giản trong môi trường xung quanh, đồng thời lọc bỏ những thông tin khác mà hoàn cảnh hoặc kinh nghiệm sống của chúng ta (hoặc sự quên lãng, hoặc thói quen) cho là không cần thiết.

Một số phản ứng theo trực giác có được là nhờ được rèn luyện qua thời gian. Chẳng hạn như một bậc thầy cờ vua có thể nhìn lướt qua ván cờ mà người khác đang chơi và đoán được đến mười mấy nước cờ tiếp theo, hoặc các y tá khoa tim mạch có thể phát hiện từ sớm những bệnh nhân có nguy cơ lên cơn đau tim, hoặc một người lính cứu hỏa biết chính xác thời điểm nào cần di tản người dân.

Tuy vậy, các phản ứng theo trực giác của *Hệ thống 1* cũng có mặt trái. Khi những nhận định dựa vào kinh nghiệm bắt đầu chi phối cách chúng ta xử lý thông tin và hành xử, sẽ có lúc chúng ta áp dụng nguyên tắc quyết định dựa trên kinh nghiệm theo những cách không phù hợp, từ đó làm giảm khả năng phát hiện những khác biệt bất thường hoặc các cơ hội mới. Chúng ta mất đi sự linh hoạt.

Khi đắm chìm trong một bộ phim, một khán giả bình thường có thể bỏ lỡ những "hạt sạn" trong cốt truyện hoặc cảnh phim, chẳng hạn như khi quay cận cảnh thì diễn viên đang cầm một tách cà phê nhưng trong một cảnh quay góc rộng diễn ra chỉ hai giây sau đó, tách cà phê đã biến mất. Trong phòng thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã cố ý tạo ra nhiều đoạn phim ngắn có các cảnh quay

lỗi và chiếu cho những người tham gia thí nghiệm xem. Ví dụ, trong một cảnh trò chuyện có máy quay chuyển đổi qua lại giữa hai nhân vật trong cảnh phim, trang phục của một nhân vật liên tục thay đổi. Hoặc một nhân vật đứng lên để trả lời điện thoại, góc quay thay đổi, và trong khung hình tiếp theo thì nhân vật này lại do một diễn viên hoàn toàn khác thay vai. Có trung bình hai phần ba số người tham gia thí nghiệm không để ý những lỗi này, ngay cả khi diễn viên chính đã bị thay.

Nhóm nghiên cứu này cũng tiến hành một thí nghiệm khác: một người trong nhóm nghiên cứu chặn những sinh viên đơn lẻ trong sân trường lại để hỏi đường. Khi sinh viên và một thành viên của nhóm nghiên cứu đang nói chuyện, hai thành viên khác của nhóm sẽ khiêng một cánh cửa gỗ đi chen vào giữa họ. Trong một tích tắc khi cánh cửa che tầm nhìn của sinh viên, các thành viên của nhóm nghiên cứu sẽ thực hiện "màn ảo thuật" hoán đổi vị trí để khi cánh cửa được dời đi thì người hỏi đường đã được thay bởi một thành viên khác. Thật ngạc nhiên là một nửa số sinh viên trong thử nghiệm đã không nhận ra sự hoán đổi và vẫn tiếp tục cuộc trò chuyện như không có gì xảy ra.

Một ví dụ đau buồn về hiện tượng này trong đời thực đã diễn ra tại Boston trước buổi bình minh của một ngày tháng Một năm 1995, khi anh cảnh sát Kenny Conley đang chạy qua dãy hàng rào lưới mắt cáo để đuổi theo nghi phạm của một vụ nổ súng. Conley quá tập trung vào việc đuổi bắt kẻ xấu đến mức không nhìn thấy một sự việc khác đang xảy ra ngay lúc đó: các viên cảnh sát khác đang đánh nhừ tử một người đàn ông mà họ cho là nghi phạm - nhưng thực tế, người này là một cảnh sát chìm. Sau đó, trong phiên tòa, Conley đã khai rằng anh chạy ngang qua chính địa điểm mà đồng nghiệp của mình bị đánh đập tàn bạo, nhưng vì mải tập trung vào nhiệm vụ nên anh đã không để ý thấy chuyện đó.

Bài học rút ra: một khi tâm trí âm thầm chuyển sang chế độ mặc định, chúng ta cần phải rất linh hoạt mới áp chế được trạng thái này. Đây là lý do các chuyên gia lại thường là những người cuối cùng nhận ra các giải pháp thông dụng để giải quyết những vấn đề đơn giản - một hiện tượng mà nhà kinh tế học Thorstein Veblen gọi là "sự mất năng lực do được đào tạo" của các chuyên gia. Sự tự tin thái quá khiến một người lành nghề bỏ qua thông tin mà bối cảnh thực tế mang lại, và càng quen thuộc với một loại vấn đề cụ thể nào đó thì một chuyên gia càng dễ có khuynh hướng sử dụng một giải pháp có sẵn trong bộ nhớ của mình hơn là đưa ra phản ứng phù hợp với tình huống đang diễn ra trong thực tế.

Trong một nghiên cứu khác, các bác sĩ tâm lý được xem một cuộc phỏng vấn mà theo như họ được thông báo thì người được phỏng vấn hoặc là ứng viên xin việc hoặc là bệnh nhân tâm thần. Các bác sĩ này được yêu cầu sử dụng chuyên môn để đánh giá người được phỏng vấn. Khi tin rằng người được phỏng vấn đang xin việc, các bác sĩ mô tả người này là bình thường và có tâm lý khá ổn định; cũng cùng đối tượng phỏng vấn này nhưng được nhận định như một bệnh nhân thì các bác sĩ lại mô tả họ là những người dễ bị căng thẳng và có năng lực hạn chế. Thay vì tập trung chú ý đến người đang hiện diện trước mắt, các bác sĩ trong nghiên cứu này đã dựa vào những gợi ý hời hợt để đưa ra các đánh giá cũng hời hợt dựa vào kinh nghiệm của mình. Thực tế đã cho thấy có lẽ họ thật sự đã bị "ru ngủ" bởi sự tự tin thái quá vào năng lực chuyên môn của bản thân.

Nói chung, các chuyên gia - hoặc những người được đánh giá cao trong lĩnh vực hoạt động của họ - thường bị mắc câu bởi họ không thoát được chính sự tự phụ của bản thân. Nhưng vị thế hoặc thành tích trong lĩnh vực này không phải lúc nào cũng liên quan đến lĩnh vực khác. Một nhóm các nhà môi giới chứng khoán mà tôi từng gặp tại hội thảo đều đồng ý rằng bác sĩ phẫu thuật có tiếng là những nhà đầu tư tồi nhất vì họ chỉ lắng nghe tư vấn đầu tư từ các bác sĩ phẫu thuật khác. Nhưng điều mỉa mai là các nhà đầu tư chứng khoán này cũng đang sử dụng một kiểu nguyên tắc quyết định dựa trên kinh nghiệm ngớ ngẩn khi đồng thuận với nhau về khả năng đầu tư yếu kém của bác sĩ phẫu thuật. Một ví dụ khác là trong những buổi dã ngoại của toàn công ty, các vị CEO thường tự mặc định họ phải là người chỉ huy mà không nghĩ rằng anh nhân viên trẻ tuổi mới vào làm việc trong phòng văn thư sau khi xuất ngũ kia có thể có kỹ năng và kinh nghiệm phù hợp hơn họ để hướng dẫn mọi người trong các hoạt động liên quan tới leo núi và đu dây thừng.

Những người bị cuốn vào một lối suy nghĩ hoặc cách cư xử nhất định nào đó không thật sự quan tâm đến thực tế. Họ không cảm nhận được tình huống - những gì đang *thật sự* diễn ra, so với những gì họ *nghĩ* là đang diễn ra. Thay vào đó, họ nhìn thế giới theo cách họ muốn thấy, hoặc vì họ đã phân loại các sự việc vào những hạng mục có thể có cũng có thể không liên quan đến tình huống thực tế.

Đa số các nạn nhân thương vong trong hỏa hoạn hoặc tai nạn máy bay là những người đã cố thoát ra ngoài qua cùng cánh cửa mà họ đã đi vào. Trong cơn hoảng loạn, họ hành động dựa theo một khuôn mẫu được thiết lập từ trước thay vì tìm lối thoát khác.

Tương tự như vậy, nỗi đau mà chúng ta phải gánh chịu, cảm giác chán nản đến mức muốn bỏ cuộc, những thử thách trong mối quan hệ và nhiều khó khăn khác trong cuộc sống của chúng ta hầu như không bao giờ được giải quyết bằng lối tư duy cũ và rập khuôn. Khả năng linh hoạt trong cảm xúc nghĩa là nhạy với tình huống và phản ứng phù hợp với thực tế đang diễn ra.

Chắc chắn chúng ta không muốn chấm dứt những suy nghĩ và cảm xúc đang tuôn chảy trong tâm trí mình, bởi vì điều đó đồng nghĩa với hồi kết của *chúng ta*. Nhưng một lần nữa, câu hỏi đặt ra là: "Ai chịu trách nhiệm, người có các suy nghĩ hay chính các suy nghĩ?". Chúng ta đang lèo lái cuộc đời mình theo những giá trị riêng và những điều quan trọng đối với chúng ta, hay chúng ta chỉ đơn giản là trôi theo dòng đời?

Khi chúng ta không làm chủ cuộc đời mình, không hành động theo ý chí và với đầy đủ các phương án lựa chọn mà một trí tuệ thông suốt có thể gợi lên, đó chính là lúc chúng ta bị mắc câu.

Bốn "móc câu" phổ biến nhất

Móc câu 1: Đổ lỗi cho suy nghĩ

"Tôi nghĩ tôi sẽ tự làm mình bẽ mặt, vậy nên tôi đã không trò chuyện với ai tại bữa tiệc."

"Tôi nghĩ cô ấy khá thờ ơ, vì vậy tôi không chia sẻ thông tin dự án với cô ấy nữa."

"Tôi nghĩ anh ấy sẽ bắt đầu nói về tình hình tài chính của chúng tôi nên tôi bỏ ra khỏi phòng."

"Tôi nghĩ mình sẽ nói ra những lời nghe rất ngu ngốc, thế nên tôi không nói gì hết."

"Tôi nghĩ cô ấy sẽ là người chủ động, nên tôi đã không gọi điện cho cô ấy."

Trong các ví dụ trên, người nói đổ lỗi cho những suy nghĩ của mình khi làm hoặc không làm việc gì đó. Khi bạn bắt đầu đổ lỗi cho suy nghĩ, sẽ không có đủ không gian giữa kích thích và phản ứng - nói theo cách của Frankl - để bạn đưa ra các lựa chọn thật sự. Nếu chỉ có ý nghĩ thôi thì không thể tạo ra hành vi. Những câu chuyện cũ cũng không dẫn đến hành vi. Chính *chúng ta* tạo ra hành vi của mình.

Móc câu 2: Tâm viên ý mã

"Tâm viên ý mã" (tâm như khỉ leo, ý như ngựa chạy) là một cách diễn đạt thường được dùng để mô tả một tâm trí không yên và cứ nhảy từ chủ đề này sang chủ đề khác. Có thể bạn đang tranh cãi với người bạn đời của mình (hoặc với cha mẹ, con cái, bạn bè, đồng nghiệp) và anh ấy giận dữ đi ra khỏi nhà. Trong lúc ngồi trên tàu điện đến văn phòng, bạn nghe tâm trí mình ồn ào: "Tối nay mình sẽ nói cho anh ấy biết mình thất vọng thế nào khi anh ấy chỉ trích cha mẹ mình". Khi bạn lên kế hoạch cho cuộc nói chuyện đó, suy nghĩ dựa trên dự cảm này biến thành một cuộc trò chuyện tưởng tượng trong tâm trí bạn. Anh ấy có thể nói thêm điều gì đó khó nghe về cha mẹ của bạn, nên bạn sẽ đáp trả bằng những nhận xét về người em trai "không nên thân" của anh ấy. Bạn dự đoán những lời mà bạn cho rằng anh ấy sẽ nói và bạn tính trước sẽ đáp trả thế nào. Khi đến được chỗ làm thì bạn đã mệt lử vì cuộc tranh cãi dữ dội mà bạn tự nghĩ ra trong tâm trí mình.

Khi đang ở trạng thái tâm viên ý mã, chúng ta rất dễ bắt đầu quá trình "tồi tệ hóa", tức là nghĩ ra những kịch bản xấu nhất hoặc làm quá lên những vấn đề nhỏ. Hành động này làm tổn hao năng lượng và lãng phí thời gian của chúng ta. Tai hại hơn, khi đắm chìm trong những câu chuyện tưởng tượng này, bạn không sống trong thực tại. Bạn không để ý những bông hoa trong công viên hay những khuôn mặt thú vị trên tàu. Bạn cũng không cho não của mình khoảng không gian trung lập cần thiết để sáng tạo ra các giải pháp, có thể bao gồm cả giải pháp cho vấn đề đã khiến bạn phiền não ban đầu.

Người tâm viên ý mã thường bị níu kéo bởi quá khứ ("Tôi không thể tha thứ cho những việc ông ấy đã làm") và thúc giục bởi tương lai ("Tôi vô cùng trông đợi đến ngày tôi nghỉ việc và cho sếp biết tôi thật sự tức giận đến thế nào"). Tâm trí họ lúc này cũng thường chứa đầy những từ ngữ phán xét và mang tính ép buộc, chẳng hạn như "phải", "không thể" và "nên" ("Tôi phải giảm cân", "Tôi không thể thất bại", "Tôi không nên cảm thấy thế này"). Trạng thái tâm viên ý mã khiến bạn xa rời thực tại và xa rời những điều tốt nhất cho cuộc đời mình.

Móc câu 3: Những ý niệm cũ và lạc hậu

Kevin thật lòng khát khao một mối quan hệ nghiêm túc. Ngoài mặt, anh ấy rất vui vẻ và phù phiếm. Nhưng trong thâm tâm, anh đã đóng cửa trái tim, không tin tưởng và luôn giữ khoảng cách với phụ nữ. Không có gì đáng ngạc nhiên khi tất cả các cuộc tình của

anh đều tan vỡ. Kevin kể với tôi rằng cha của anh là một kẻ nghiện rượu có khuynh hướng bạo lực, thường xuyên chửi bới và đánh anh khi anh phạm lỗi, đôi khi là ngay trước mặt bạn bè của anh. Từ khi còn nhỏ, Kevin đã học được cách giấu nỗi buồn hoặc không thể hiện các điểm yếu của mình, vì cha sẽ lợi dụng những điều đó để làm tổn thương anh. Bài học Kevin nhận được khi đó là nếu ngay cả những người thân cận nhất cũng công kích bạn, tốt hơn hết là hãy tách bản thân khỏi cảm xúc của chính mình và khỏi mọi người xung quanh. Hành vi của Kevin thật sự có tác dụng khi anh còn nhỏ; nó bảo vệ tinh thần của anh và giữ an toàn cho anh về mặt thể chất. Nhưng đó là trong quá khứ.

Hai mươi năm sau, niềm tin vụn vỡ của Kevin không khác gì một đôi giày quá nhỏ luôn bó chân anh. Anh cư xử như thể mỗi ngày anh vẫn sống trong bi kịch thuở bé. Thứ anh cần chính là phản ứng linh hoạt trong cảm xúc để thích ứng với những tình huống rất khác và tích cực hơn nhiều trong cuộc sống trưởng thành của anh ở hiện tại. Những suy nghĩ cũ và khó chịu của anh chỉ đơn giản là không còn hữu ích cho anh nữa.

Tina, một trong những khách hàng tham gia chương trình tập huấn của tôi, vừa mới được đề bạt làm CEO của một công ty dịch vụ tài chính lớn. Thuở mới vào nghề, cô làm nhân viên giao dịch chứng khoán ở New York, trong một môi trường cạnh tranh không khoan nhượng và nam giới áp đảo. Trên sàn giao dịch, cô đã học được rằng nói về cuộc sống cá nhân của mình là điều cấm kỵ và cô cần thể hiện mình cũng mạnh mẽ như những nam đồng nghiệp dày dạn kinh nghiệm xung quanh. Cách này tốt cho cô khi cô làm việc trên sàn giao dịch, và cô thấy yêu công việc của mình. Tuy nhiên, khi chuyển đến một tổ chức mới, cô nhận ra rằng người ta không muốn đi theo một cỗ máy. Cô cần thể hiện cảm xúc và sự chân thành, nhưng cô lại gặp khó khăn trong việc thân thiết với người khác. Cũng giống như Kevin, cô sống trong một câu chuyện lỗi thời. Những gì đã giúp cô đạt được vị trí hiện tại không thể đưa cô lên vị trí cao hơn. Cô cần linh hoạt để thích nghi với hoàn cảnh đã thay đổi.

Móc câu 4: Chính nghĩa mù quáng

Người ta nói rằng trong một phiên tòa, bạn không bao giờ có được công lý; nếu may mắn thì bạn chỉ có được một thỏa thuận tốt nhất có thể mà thôi. Trong rất nhiều khía cạnh khác của cuộc sống, chúng ta bám víu quá lâu vào việc phải giành lấy công lý, phải chứng tỏ hoặc phải đập tan sự nghi ngờ và chứng minh mình *đúng*. Bất cứ ai từng có mối quan hệ lãng mạn kéo dài hơn vài

tháng đều đã trải qua một cuộc tranh cãi, đặc biệt là tranh cãi với người mình yêu thương, mà trong đó có một khoảnh khắc bạn nhận ra mặt hồ đã lặng sóng, cả hai bên đều đạt được một sự thấu hiểu hoặc một thỏa thuận hòa bình nào đó và lựa chọn tốt nhất của bạn lúc này là im lặng, để cho sự việc qua đi, tắt đèn và đi ngủ. Nhưng rồi có điều gì đó thôi thúc bạn phải nói thêm một câu nữa để chứng minh rằng thật ra bạn đúng và người kia sai - và thế là sóng gió lại nổi lên.

Tương tự như vậy, nhu cầu chứng minh mình đúng hoặc chứng minh mình bị đối xử bất công có thể cướp mất của bạn nhiều năm cuộc đời. Trong nhiều gia đình và ở nhiều nơi trên thế giới, có những mối thù truyền kiếp tồn tại lâu đến nỗi không ai còn nhớ được nguồn cơn ban đầu nữa. Trớ trêu thay, điều này chỉ kéo dài cảm giác về sự bất công, bởi vì bạn đang tự đẩy bản thân mình ra khỏi những điều tốt đẹp khác mà bạn trân trọng, chẳng hạn như sự kết nối thân thiết với gia đình hoặc bạn bè. Tôi thích hình ảnh mà chúng tôi thường dùng để mô tả loại hiện tượng giận quá mất khôn và tự làm tổn thương bản thân này: ghét mặt nên cắt mũi.

*

Triết gia Hy Lạp cổ đại Heraclitus, người được tôn là ông tổ của phép biện chứng, đã nói rằng bạn không thể tắm hai lần trên một dòng sông. Ý của ông là thế giới luôn thay đổi và do đó, nó luôn mang đến cho chúng ta nhiều cơ hội và tình huống mới. Để tận dụng tối đa đặc điểm này, chúng ta phải liên tục phá bỏ các nhóm phạm trù cũ và xây dựng các nhóm mới. Các giải pháp mới và thú vị nhất thường đến khi chúng ta tư duy theo "tâm trí của người mới bắt đầu", tức là tiếp cận những trải nghiệm mới lạ với thái độ hào hứng của người mới được bắt đầu hành trình của riêng mình. Đây chính là nền tảng của khả năng linh hoạt cảm xúc.

Cách nay một hoặc hai thế hệ, xã hội gần như vẫn vận hành dựa trên kiểu phân loại "hoạt động của nam giới" và "hoạt động của nữ giới". Ngày nay, nếu còn phân biệt cứng nhắc như vậy, bạn có thể bị chỉ trích. Tương tự, một số người trong chúng ta có khuynh hướng tự đóng khung mình, không nhận ra giá trị bản thân trong tư cách một cá nhân, nhìn nhận bản thân một cách hạn hẹp và đơn điệu - chẳng hạn như nghĩ mình là người giàu, người mập, người lập dị hoặc kẻ quê mùa. Chúng ta từ lâu đã học được rằng tự phân loại bản thân theo kiểu "vợ của Johnson" là một sự xác nhận hạn chế và sai lạc. Nhưng thật ra thì những cái nhãn như "CEO", "cá nhân xuất chúng", "đứa trẻ thông minh nhất lớp" hay thậm chí là "vận động viên Olympic" cũng không khá hơn. Mọi thứ đã

thay đổi. Chúng ta cần sự linh hoạt để đảm bảo mình cũng có thể thay đổi cho phù hợp.

Linh hoạt cảm xúc có nghĩa là nhận thức và chấp nhận tất cả các cảm xúc của bạn, thậm chí rút ra được bài học từ những cảm xúc khó chịu nhất. Linh hoạt cảm xúc cũng có nghĩa là vượt qua những nhận thức cũng như phản ứng cảm xúc có điều kiện hoặc đã được lập trình sẵn (các "móc câu" của bạn) để sống trong thực tại với cái nhìn rõ ràng về tình huống trước mắt, phản ứng thích hợp và sau đó hành động phù hợp với các giá trị sâu sắc nhất của bạn.

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách trở thành một người linh hoạt cảm xúc để nhờ đó bạn có thể sống một cuộc đời trọn vẹn nhất.

3
THOÁT KHỎI MÓC CÂU

Chúng ta có nhiều cảm xúc khác nhau, nhưng trong khuôn khổ quyển sách này, chúng tôi xác định có bảy cảm xúc cơ bản: vui vẻ, buồn bã, tức giận, sợ hãi, ngạc nhiên, khinh thường và ghê tởm. Tất cả những cảm xúc này đã giúp chúng ta sống sót qua hàng triệu năm tiến hóa và vẫn còn là một phần trong con người chúng ta ngày nay. Tuy nhiên, trong bảy cảm xúc đó, các cảm xúc tức giận, buồn bã, sợ hãi, khinh thường và ghê tởm thuộc nhóm gây khó chịu trên nấc thang cảm xúc. ("Ngạc nhiên" có thể thuộc nhóm dễ chịu hoặc khó chịu.)

Tại sao phần lớn những cảm xúc cơ bản của chúng ta đều phản ánh mặt tối của trải nghiệm làm người? Nếu có nhiều cảm xúc gây phiền toái cho chúng ta như vậy nhưng đồng thời chúng vẫn hữu ích để có thể giúp chúng ta vượt qua quá trình chọn lọc tự nhiên, phải chăng điều này có nghĩa là ngay cả những cảm xúc tiêu cực và khó chịu cũng có ý nghĩa riêng của nó? Phải chăng đây là lý do chúng ta không nên tránh né mà nên đón nhận những cảm xúc đó như một phần hữu ích của cuộc sống dù đôi khi chúng khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái?

Đúng vậy.

Chính xác là như vậy.

Tuy nhiên, đa số chúng ta đều không học được cách đón nhận và sống với *tất cả* cảm xúc của mình. Hầu hết chúng ta sử dụng các hành vi mặc định với hy vọng có thể làm lệch hướng hoặc ngụy trang những cảm xúc tiêu cực để chúng ta không phải đối mặt với chúng. Một số người khác thì đắm chìm trong những cảm xúc này và không thể thoát ra được. Hoặc chúng ta cố gắng đối phó với nghịch cảnh và cảm xúc khó chịu bằng sự hoài nghi, mỉa mai

hoặc châm biếm để không phải thừa nhận rằng có những cảm xúc đáng được xem xét nghiêm túc. (Như triết gia người Đức Nietzsche từng nói: "Những câu nói đùa chính là mồ chôn của cảm xúc".) Bên cạnh đó, có những người cố lờ đi cảm xúc của mình và "rũ sạch nó", như lời một bài hát của ca sĩ Taylor Swift. Khi chúng ta cố gắng "thoát khỏi móc câu" bằng cách giết chết cảm xúc của mình, nạn nhân thật sự chính là hạnh phúc và sức khỏe của chúng ta.

Để xem những phản ứng của bạn thuộc nhóm nào trong số các giải pháp kém hiệu quả nói trên, hãy thử trả lời cho các tình huống này:

Tình huống 1: Sếp thông báo về một sự thay đổi khiến bạn thất vọng. Bạn rất có thể sẽ:

A. Bỏ qua sự thất vọng và tức giận của mình. Cảm xúc này sẽ từ từ biến mất và bạn có nhiều việc khác cần giải quyết.

B. Ngẫm nghĩ mãi về những lời bạn sẽ nói với sếp, tập dượt trong đầu hết lần này đến lần khác những câu như "Mình sẽ nói..." và "Sếp sẽ nói...".

C. Dành thời gian nghĩ xem tại sao sự thay đổi đó lại khiến bạn phiền lòng, lên kế hoạch nói rõ chuyện này với sếp và sau đó trở lại với công việc.

Tình huống 2: Đứa con ba tuổi của bạn để đồ chơi trên sàn nhà. Bạn về nhà sau một ngày làm việc căng thẳng, đạp phải món đồ chơi và trượt chân. Bạn lớn tiếng la con. Sau đó, bạn có nhiều khả năng sẽ:

A. Xua đi sự khó chịu và tự nhủ: "Không sao, mình chỉ vừa có một ngày dài mệt mỏi mà thôi".

B. Tự trách bản thân cả buổi tối vì đã quát mắng con, tự hỏi tại sao mình luôn phản ứng như vậy và kết luận rằng mình là bậc phụ huynh tồi tệ nhất thế giới.

C. Tâm sự với người bạn đời về ngày căng thẳng mà bạn vừa trải qua, nhận ra phản ứng với con trai bắt nguồn từ sự thất vọng của bạn với sếp. Ôm con, xin lỗi con và dỗ con ngủ.

Tình huống 3: Bạn đang đau khổ vì chuyện tình yêu tan vỡ. Bạn sẽ:

A. Đi chơi với bạn bè để tự khiến mình phân tâm. Bạn thậm chí có thể gặp gỡ đối tượng mới nào đó. Những việc này giúp làm tê liệt nỗi đau.

B. Lủi thủi ở nhà và tự hỏi bạn có thể làm gì khác đi. Tại sao bạn luôn dở tệ trong chuyện tình cảm?

C. Cảm thấy buồn bã trong một thời gian. Viết về trải nghiệm này hoặc trò chuyện với bạn bè và rút ra bài học từ lần tan vỡ này.

Nếu đa số câu trả lời của bạn là A, bạn là kiểu người Đóng Chai Cảm Xúc. Người Đóng Chai cố gắng tháo gỡ vướng mắc bằng cách gạt cảm xúc sang một bên và tiếp tục làm những công việc khác. Họ có khuynh hướng xua đi những cảm xúc không mong muốn vì chúng khiến họ không thoải mái hoặc mất tập trung, hoặc vì họ nghĩ rằng mình sẽ có vẻ yếu ớt hoặc sẽ bị xa lánh nếu không tỏ ra vui vẻ và hoạt bát.

Nếu phản ứng theo kiểu Đóng Chai và là người ghét công việc, có thể bạn sẽ cố gắng hợp lý hóa những cảm xúc tiêu cực bằng cách tự nhủ: "Ít ra thì tôi cũng có công ăn việc làm". Nếu không hài lòng với chuyện tình cảm, bạn có thể sẽ đắm chìm trong một dự án công việc mà mình *phải* hoàn thành. Nếu đang bận rộn chăm sóc người khác đến mức bỏ quên bản thân, bạn có thể sẽ gạt nỗi buồn hoặc sự căng thẳng sang một bên bằng cách tự nhủ "rồi sẽ đến lúc mình có thời gian cho bản thân". Nếu nhân viên của bạn đang rất lo lắng về việc cắt giảm ngân sách và vấn đề tái cơ cấu, có khả năng bạn sẽ tránh nói về những chủ đề đó vì sợ khuấy động những cảm xúc khó chịu trong lòng họ.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng không phải lúc nào các hành xử của chúng ta cũng theo quy tắc giới tính, nhưng đàn ông thường có khuynh hướng "đóng chai" hơn phụ nữ.

Vào những năm 1990, khi tôi bắt đầu học tâm lý học, có vẻ những quyển sách viết về sự khác biệt trong cách biểu lộ cảm xúc giữa nam và nữ rất thịnh hành. Quyển *Men Are From Mars, Women Are From Venus* (*Đàn ông sao Hỏa, đàn bà sao Kim*) của chuyên gia tư vấn về các mối quan hệ John Gray đã bán được mười triệu bản. Một quyển sách thành công vang dội khác thời đó là *You Just Don't Understand* (tạm dịch: *Không thể hiểu)* của Deborah Tannen, bàn về những cách khác nhau mà đàn ông và đàn bà sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp - hoặc để *không* giao tiếp - với nhau.

Ngày nay, bạn có thể thấy người ta châm biếm kiểu giao tiếp rập

khuôn này qua những vở hài kịch hoặc các phim ngắn. Đoạn phim hài ngắn được trình chiếu trên Internet *It's Not About the Nail* (tạm dịch: *Không phải vì cây đinh*) là một ví dụ điển hình. Trong phim này, một cô gái trẻ than thở với bạn trai về nỗi buồn bực của cô: "Anh hiểu áp lực này không? Em có thể cảm nhận nó ngay trong đầu mình, cứ liên tục như vậy. Em không biết cảm giác này có bao giờ dừng lại không nữa".

Máy quay lia sang trái và người ta thấy một cây đinh dài khoảng năm xăng-ti-mét nhô ra từ trán cô gái.

Bạn trai của cô thản nhiên: "Đúng là có một cây đinh đang ló ra từ trong đầu em".

"Đây không phải là chuyện cây đinh!", cô gái gào lên. "Anh đừng cố chỉ ra vấn đề. Anh lúc nào cũng làm như vậy. Anh luôn cố xử lý mọi thứ trong khi em chỉ cần anh lắng nghe em nói."

Chàng trai thở dài và lần này anh thử nói cách khác: "Chuyện này nghe có vẻ áp lực thật đấy. Anh rất tiếc".

"Đúng vậy đó. Cảm ơn anh", cô gái đáp. Sau đó cô rướn người qua để hôn bạn trai và cây đinh cứ vậy đâm sâu hơn vào trán của cô.

"Ui da!"

Video này mang lại tiếng cười vì nó phản ánh một phần sự thật, đó là nam giới thường được xem là những người tập trung giải quyết vấn đề, còn nữ giới là những sinh vật giàu cảm xúc hơn. Anh chàng bạn trai tóc vàng trong video thể hiện hành vi kinh điển của kiểu "đóng chai": tóm gọn vấn đề, đẩy nó sang một bên, tiếp tục xử lý những chuyện khác. Hành động, hành động, hành động! Bạn gái của anh thật sự có một cây đinh trên trán và anh cần chỉ ra chuyện đó để tìm cách khắc phục.

Vấn đề của khuynh hướng "đóng chai" là việc bỏ qua những cảm xúc khó chịu không giúp chúng ta giải quyết gốc rễ của vấn đề. (Đúng, cây đinh gây ra cơn đau, nhưng tại sao cây đinh lại cắm vào đầu cô gái?) Những vấn đề sâu xa hơn vẫn còn y nguyên.

Tôi đã không ít lần gặp những người Đóng Chai mà sau nhiều năm, họ bỗng nhận ra họ vẫn làm công việc khổ sở đó, vẫn ở trong mối quan hệ hoặc hoàn cảnh tồi tệ như họ đã từng trải qua trước đây. Họ quá tập trung vào việc tiến về phía trước và làm những việc "phải làm" đến mức bỏ bê cảm xúc chân thực của mình suốt nhiều năm, và do đó, họ không đạt được bất kỳ sự thay đổi nào

đáng kể.

Một khía cạnh khác của khuynh hướng "đóng chai" là cố gắng suy nghĩ tích cực để đẩy những ý nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí. Thật không may, cố gắng *không* làm việc gì đó thường chỉ khiến chúng ta hao tổn thêm tâm trí. Bên cạnh đó, nếu để ý, bạn sẽ thấy khi cố gắng xem nhẹ hoặc phớt lờ những suy nghĩ và cảm xúc nào đó, chúng ta chỉ càng khiến chúng âm ỉ chờ ngày bùng lên.

Trong một nghiên cứu vô cùng đơn giản nhưng rất nổi tiếng do nhà tâm lý học xã hội Daniel Wegner thực hiện, một nhóm người tham gia được yêu cầu không nghĩ về gấu trắng, nhưng kết quả là họ đã thất bại thảm hại với nhiệm vụ đó. Trên thực tế, sau khi yêu cầu "không nghĩ về gấu trắng" được hủy bỏ thì nhóm này vẫn nghĩ về gấu trắng *nhiều hơn hẳn* so với nhóm đối chứng, tức là nhóm hoàn toàn không nhận được yêu cầu này. Bất kỳ ai đang trong chế độ ăn kiêng và thèm một chiếc bánh kem sô-cô-la đều hiểu sự phản tác dụng của câu "chỉ cần không nghĩ tới là được" và các chiến lược né tránh tương tự khác.

Trớ trêu ở chỗ khuynh hướng Đóng Chai khiến chúng ta cảm thấy mình nắm quyền kiểm soát, trong khi thật ra thì nó ngăn không cho chúng ta kiểm soát. Thứ nhất, chính những cảm xúc của bạn mới đang kiểm soát tình hình. Thứ hai, những cảm xúc bị đè nén thường không tránh khỏi bị bộc lộ theo những cách không mong đợi, một quá trình mà các nhà tâm lý học gọi là *rò rỉ cảm xúc*. Ví dụ, bạn tức giận với anh trai và cố gắng kiềm chế cơn giận đó. Thế nhưng sau khi uống một ly rượu vang trong bữa tiệc tối của gia đình, bạn buột miệng nói ra một câu khó nghe. Giờ thì bạn đã tạo ra một cơn "sóng gió gia đình". Một ví dụ khác: bạn lỡ đi nỗi thất vọng khi vuột mất cơ hội thăng tiến tại nơi làm việc, và sau đó một vài ngày, bạn nhận ra mình khóc nức nở như một đứa trẻ khi xem bộ phim *Armageddon (Ngày tận thế)* lần thứ mười. Đó là mặt nguy hiểm của khuynh hướng Đóng Chai.

Hành vi "đóng chai" thường được thực hiện với những ý định tốt đẹp nhất và đối với người có đầu óc thực tế thì cách này có vẻ hiệu quả. Chúng ta tự nhủ: "Hãy suy nghĩ tích cực", "Hãy tiến về phía trước" và "Bắt tay vào việc đi". Và *bùm*, chỉ cần như thế là những cảm xúc không mong muốn dường như đã tan biến. Nhưng thật ra thì những cảm xúc đó chỉ "lặn" sâu xuống và có thể trồi lên bất cứ lúc nào. Không những vậy, áp lực đè nén mà những cảm xúc này phải gánh chịu trước đó thường khiến cho quá trình trồi lên của chúng mãnh liệt đến mức không thể tưởng tượng được.

Không có gì lạ khi phản ứng "đóng chai" có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ. "Chúng tôi vừa cãi nhau rất to, thế mà anh ấy vẫn đi làm như thể không có chuyện gì xảy ra", vợ của một người Đóng Chai than phiền. "Anh ấy không hề quan tâm đến mối quan hệ này!"

Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy cách phản ứng Đóng Chai làm tăng huyết áp của *người khác*, ngay cả khi những người đó không biết người Đóng Chai đang "đóng chai". Hãy tưởng tượng lúc các luật sư chuyên phụ trách các vụ ly hôn biết về nghiên cứu này mà xem: "Thưa quý tòa, chồng của khách hàng của tôi sắp khiến cô ấy lên cơn đau tim bởi vì anh ta không chịu thể hiện cảm xúc của mình!".

Mắc kẹt trong vòng xoáy giận dữ

Nếu các đáp án bạn chọn trong phần câu hỏi tình huống ở đầu chương này là B, bạn có khuynh hướng Ấp Ủ Ưu Tư. Nếu mẫu người Đóng Chai thường là đàn ông thì kiểu Ấp Ủ thường là phụ nữ.

Khi bị mắc vào những cảm giác không thoải mái, người Ấp Ủ đắm chìm trong nỗi đau khổ của mình, không ngừng khơi lại "vết thương" hết lần này đến lần khác trong tâm trí. Người Ấp Ủ không thể buông vấn đề xuống và họ gặp khó khăn trong việc tách bản thân ra khỏi nỗi ám ảnh về một tổn thương, thất bại, thiếu sót hay nỗi bất an nào đó.

"Ấp ủ ưu tư" khá giống với lo lắng. Cả hai quá trình này đều tập trung vào bản thân chủ thể và đều liên quan đến việc cố gắng *không* sống trong thực tại. Tuy nhiên, nỗi lo lắng hướng đến những chuyện trong tương lai, còn sự ấp ủ thì luôn ngoái nhìn quá khứ - một hành động thậm chí còn vô nghĩa hơn lo lắng. Người Ấp Ủ mất khả năng nhìn nhận bản chất vấn đề vì họ làm cho việc bé xé ra to và những sai lầm nhỏ trở nên không khác gì tội ác tày trời.

Tuy nhiên, không giống như khuynh hướng Đóng Chai, trong quá trình nỗ lực giải quyết vấn đề, người Ấp Ủ ít ra cũng "cảm nhận được cảm xúc của mình", tức là họ nhận thức được mình đang cảm thấy như thế nào. Tuy hiếm khi gặp nguy cơ rò rỉ cảm xúc, nhưng người Ấp Ủ có thể bị nhấn chìm trong cơn lũ cảm xúc. Với người Ấp Ủ, cảm xúc trở nên mạnh hơn theo cùng một cách của các cơn cuồng phong: cuộn xoáy và tích thêm năng lượng sau mỗi bước di chuyển.

Nhà tâm lý học Brad Bushman đã thực hiện một nghiên cứu mà trong đó, ông yêu cầu các sinh viên trải lòng vào một tiểu luận. Sau đó, ông yêu cầu "một sinh viên khác" cho một lời bình gay gắt. Trong thực tế, "sinh viên khác" chính là Bushman và nhận xét là như nhau trong tất cả các bài viết: "Đây là một trong những bài luận tệ nhất mà tôi từng đọc".

Lời bình này đã phát huy hiệu quả như Bushman mong muốn khi khiến những người tham gia nghiên cứu thật sự nổi giận. Sau đó, Bushman yêu cầu họ dành ít phút để đấm bao cát. Ông đề nghị nhóm đầu tiên nghĩ về cơn giận của họ (cũng chính là hành vi Ấp Ủ) trong khi đấm. Ông thậm chí còn cho họ một bức ảnh giả của "người phê bình" để "bơm" thêm sức mạnh cho các cú đấm. Đối với nhóm thứ hai, Bushman khuyến khích họ vừa đấm bao cát vừa tự khiến bản thân xao nhãng cơn giận bằng cách nghĩ đến những biện pháp cải thiện sức khỏe thể chất (đây chính là kiểu Đóng Chai). Nhóm thứ ba là nhóm đối chứng và các thành viên trong nhóm này chỉ việc ngồi yên trong vài phút khi Bushman giả vờ sửa máy vi tính của mình.

Sau khi đấm đá bao cát, mỗi người tham gia được phát một cái còi hơi và được yêu cầu hãy hướng về người bên cạnh họ để thổi còi - đây là một cách đo mức độ hung hăng của chủ thể (người thổi còi). Kết quả cho thấy cả ba nhóm vẫn còn tức giận, nhưng nhóm đối chứng có biểu hiện ít hung hăng nhất, thể hiện qua việc ít thổi còi hơi nhất. Nhóm "đóng chai" hung hăng hơn nhóm đối chứng (và thổi còi nhiều hơn). Nhưng nhóm "ấp ủ" mới là những người giận dữ nhất và "trút giận" sang những người xung quanh một cách hung hăng nhất bằng những tiếng còi đinh tai nhức óc.

Giống như mẫu người Đóng Chai, người Ấp Ủ cũng chọn cách phản ứng mà họ cho là tốt nhất. Quá trình trầm ngâm suy nghĩ về các cảm xúc khó chịu giúp họ có một ảo tưởng dễ chịu rằng họ đang hết sức nỗ lực giải quyết vấn đề. Chúng ta *muốn* giải quyết sự bất hạnh của bản thân hoặc tìm cách đương đầu với nghịch cảnh, vì vậy chúng ta cố gắng lý giải vấn đề cho thật thông suốt, sau đó lại suy nghĩ và suy nghĩ thêm nữa. Cuối cùng, khoảng cách giữa chúng ta và giải pháp vẫn không rút ngắn thêm chút nào và chúng ta vẫn chưa giải quyết được căn nguyên gây ra khốn cảnh của mình.

Phản ứng theo kiểu "ấp ủ" còn khiến bạn dễ đổ lỗi cho bản thân hơn với những câu hỏi như "Tại sao tôi luôn phản ứng như thế này?" và "Tại sao tôi không thể xử lý vấn đề tốt hơn?". Giống như kiểu "đóng chai", quá trình ấp ủ này tiêu tốn một lượng năng

lượng trí não khổng lồ. Đó thật sự là một quá trình khiến bạn kiệt sức mà không mang lại hiệu quả tương xứng.

"Ấp ủ" không phải lúc nào cũng là hành động mà bạn làm một mình. Khi đi chơi với bạn bè và than vãn về khả năng quản lý tài chính kém cỏi của cha mình hoặc khi đang than phiền với đồng nghiệp về thái độ của sếp, tức là bạn đang "lan truyền sự ấp ủ". Có thể bạn cho rằng những lần than thở này sẽ giúp bản thân cảm thấy dễ chịu hơn, nhưng thực tế là bạn không có bước tiến hay giải pháp nào cả, hậu quả là bạn càng khó chịu hơn về cha mình hoặc bực bội với sếp đến mức không thể tập trung làm việc của mình.

Bạn còn nhớ chúng ta đã nói thế nào về tác động của người Đóng Chai đối với những người thương yêu họ không? Người Ấp Ủ cũng "khó đối phó" không kém, nhưng lý do là vì họ có khuynh hướng trút những cảm xúc chân thực và nặng nề của họ lên người khác. Họ muốn trút bầu tâm sự với những người thân thiết, nhưng ngay cả những người gần gũi và thân thiết nhất cũng sẽ dần dần cảm thấy mệt mỏi với nhu cầu nói liên tục về nỗi sợ hãi, lo lắng và những khó khăn của người Ấp Ủ. Hơn nữa, người Ấp Ủ chỉ quan tâm đến bản thân nên không thể quan tâm đến nhu cầu của người khác. Chính vì vậy, sau cùng thì những người lắng nghe họ thường sẽ rời đi, để lại cho họ cảm giác vừa thất vọng vừa cô đơn.

Tất nhiên, người Ấp Ủ có thể rơi vào cái bẫy của những nỗi bất an "khổ sở vì mình khổ sở", tức là họ lo lắng về tất cả những lo lắng của mình.

Nếu tư duy có *Hệ thống 1* và *Hệ thống 2* thì trong tâm lý học, chúng ta có những suy nghĩ được phân thành *Loại 1* và *Loại 2*. Suy nghĩ *Loại 1* là những lo lắng bình thường của con người trong cuộc sống hằng ngày, chẳng hạn như nỗi lo về một dự án lớn trong công việc, một lịch trình bận rộn quá mức, trận cãi vã đêm qua, những mối bận tâm trong quá trình nuôi dạy con. Suy nghĩ *Loại 1* rất rõ ràng và cụ thể: "Tôi lo lắng về X" hoặc "Tôi buồn vì Y".

Suy nghĩ *Loại 2* phát sinh khi bạn bước vào mê cung của những tấm gương phản chiếu và bắt đầu tạo ra tầng tầng lớp lớp những suy nghĩ vô ích *về* những suy nghĩ của mình. "Tôi lo là mình đang lo lắng quá nhiều" hoặc "Tôi căng thẳng vì cứ bị căng thẳng". Đối với những cảm xúc khiến mình phiền não, chúng ta cảm thấy có lỗi vì đã để chúng xuất hiện. "Tôi không chỉ lo lắng về X hay buồn vì Y, mà tôi còn không có quyền để lo lắng hoặc buồn phiền như vậy." Chúng ta tức giận vì đã giận dữ, lo lắng về các nỗi lo lắng và

không vui vì những chuyện không vui của mình.

Bạn càng vùng vẫy trong các cảm xúc của mình thì bạn càng chìm sâu vào đó hơn, hệt như khi đứng giữa một bãi cát lún vậy.

*

Cho dù chúng ta nghĩ mình sẽ đạt được gì khi phản ứng theo cách Đóng Chai hoặc Ấp Ủ, cả hai phương pháp này đều không có lợi cho sức khỏe hay hạnh phúc của chúng ta. Việc này rất giống với khi bạn uống một viên thuốc aspirin để xoa dịu cơn đau đầu. Viên thuốc làm cơn đau biến mất trong vài giờ, nhưng nếu nguyên nhân gây ra chứng đau đầu của bạn là thiếu ngủ, sưng hạch bạch huyết ở cổ hoặc một cơn cảm lạnh nghiêm trọng thì ngay khi thuốc giảm đau hết tác dụng, cơn đau đầu sẽ quay lại và khiến bạn đau đớn như cũ.

Đóng chai cảm xúc và ấp ủ ưu tư là viên thuốc cảm xúc ngắn hạn mà chúng ta sử dụng vì cho rằng đó là giải pháp tốt nhất. Nhưng nếu không truy đến tận cùng gốc rễ của các cảm xúc khó chịu, chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội xử lý rốt ráo vấn đề.

Tôi có thể giơ hai tay thẳng ra phía trước để bưng một chồng sách và giữ vững tư thế đó trong vài phút. Nhưng sau hai phút... ba phút... mười phút, tay tôi sẽ bắt đầu run. Chuyện tương tự sẽ xảy ra khi chúng ta đóng chai cảm xúc. Gồng lên để giữ cho mọi thứ cách mình một sải tay là một việc rất mất sức. Trên thực tế, việc này gây mệt mỏi đến nỗi chúng ta thường sẽ buông tay vì kiệt sức.

Nhưng khi tôi ôm chặt chồng sách vào người như thể muốn siết nát chúng, cơ cánh tay của tôi cũng sẽ bắt đầu run lên. Ở tư thế này, cánh tay và bàn tay của tôi phải ghì chặt trong một tư thế và không thể làm được gì khác. Đây là chuyện xảy ra với chúng ta khi chúng ta ấp ủ nỗi muộn phiền.

Trong cả hai trường hợp, chúng ta mất khả năng sống hết mình với thế giới xung quanh, để ôm lấy những đứa con yêu quý, trò chuyện với đồng nghiệp, sáng tạo ra điều gì đó mới mẻ hoặc chỉ đơn giản là tận hưởng hương cỏ mới cắt ngoài sân. Khi chúng ta đóng chai cảm xúc hoặc ấp ủ muộn phiền, sự cởi mở và lòng nhiệt tình của chúng ta bị thay thế bằng các nguyên tắc, những câu chuyện mang tính ràng buộc từ quá khứ và những phán xét ác ý. Dần dần, khả năng giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định của chúng ta thật sự giảm sút. Những cách phản ứng cứng nhắc này khiến chúng ta không thể linh hoạt khi cần đối mặt với những

tình huống căng thẳng trong cuộc sống.

Nếu thỉnh thoảng bạn phản ứng theo kiểu Đóng Chai hoặc Ấp Ủ, hay thậm chí là thay đổi qua lại giữa hai trạng thái này (nói cho cùng thì quyển sách này nói về sự linh hoạt mà) thì cũng không sao cả. Thật ra, đôi khi những cách ứng phó này có thể chính là lựa chọn tốt nhất. Chẳng hạn, nếu người yêu bỗng nhiên gây sự với bạn vào đêm trước ngày thi, có lẽ cách phản ứng hiệu quả nhất mà bạn có thể đưa ra là gạt nỗi phiền muộn sang một bên để tập trung vào kỳ thi quan trọng trước mắt. (Xin gửi đến bạn sự cảm thông chân thành nhất của tôi nếu đó là tình huống thật sự xảy ra với bạn.)

Chỉ khi những phương pháp này bị sử dụng như cách đối phó mặc định - một việc mà chúng ta rất thường làm - thì chúng mới trở nên phản tác dụng và khiến chúng ta vướng sâu hơn vào những chiếc "móc câu".

*

Chúng ta đã học cách ấp ủ nỗi phiền muộn hoặc đóng chai cảm xúc từ rất sớm trong cuộc đời mình. Do đó, nếu bạn có con thì hãy dành thời gian ngẫm nghĩ về nội dung những cuộc trò chuyện mà bạn sẽ nói với con.

Những quy tắc bất thành văn về cảm xúc (cũng như về cách đàn ông và phụ nữ phản ứng với cảm xúc) bao gồm những điều mà các nhà tâm lý học gọi là các *quy tắc biểu lộ cảm xúc*. Ví dụ, "Đàn ông con trai lớn rồi không được khóc" và "Không được nổi giận ở đây. Con vào phòng mình đi và chừng nào tươi cười vui vẻ được thì hãy đi ra" là những quy tắc biểu lộ cảm xúc mà người lớn áp đặt lên con trẻ. Tôi không bao giờ quên ngày tang lễ của cha. Khi đó, người thân và bạn bè đã "động viên" người anh trai mười hai tuổi của tôi rằng anh không được khóc vì anh cần tập trung chăm sóc cho mẹ tôi, chị gái tôi và tôi.

Chúng ta học các quy tắc biểu lộ cảm xúc từ những người chăm sóc, nuôi nấng mình, và sau đó, chúng ta thường vô thức truyền đạt các quy tắc này cho con cái. Ví dụ, chúng ta rất hay hỏi các bé trai về nhiệm vụ ("Hôm nay con làm gì ở trường?", "Trận đấu thế nào?", "Con có thắng không?"), trong khi đó, chúng ta lại có xu hướng hỏi các bé gái về cảm xúc ("Con cảm thấy thế nào?", "Con có vui không?"). Trẻ em nhanh chóng tiếp thu các quy tắc bất thành văn này, nhưng như chúng ta sẽ thấy trong Chương 10, không phải lúc nào các quy tắc áp đặt kiểu này cũng có ích cho trẻ.

Móc câu mang tên Mặt Cười

Ấp Ủ và Đóng Chai không phải là những cách không hiệu quả duy nhất mà con người dùng để đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống. Một cách ứng phó phổ biến khác là tin rằng chỉ cần "cứ cười" thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp.

Bất kể kịch bản của Hollywood nói gì đi nữa, Forrest Gump[1] không thật sự là người phát minh ra biểu tượng mặt cười. Nhưng sau năm mươi năm và hàng trăm triệu chiếc nút, áo thun và ly cà phê in dòng chữ "Have a nice day" ("Chúc một ngày tốt lành"), hình ảnh gương mặt tròn màu vàng tươi với nụ cười toe toét và đôi mắt đen tròn đã trở thành một biểu tượng phổ biến.

[1] Bộ phim điện ảnh Mỹ của đạo diễn Robert Zemeckis, được chuyển thể từ tác phẩm văn học cùng tên của tác giả Winston Groom. Bộ phim kể về cuộc đời của Forrest Gump, một người có chỉ số IQ là 75.

Trong thời đại kỹ thuật số ngày nay, Mặt Cười đã được biến đổi thành các chuỗi ký tự và biểu tượng cảm xúc xuất hiện khắp mọi nơi. Cùng với từng tiến bộ - hoặc bước thụt lùi, đối với một số người - trong nền văn hóa tiêu dùng của chúng ta, nơi các chuyên gia tiếp thị tranh nhau đáp ứng những mong muốn mà chúng ta thậm chí còn không biết mình có, sự vui vẻ hân hoan đến từ biểu tượng Mặt Cười càng được ráo riết săn lùng hơn bao giờ hết.

Chẳng phải lúc nào cũng vui vẻ luôn tốt cho chúng ta hay sao? Chẳng phải chúng ta sống vì niềm vui và hạnh phúc hay sao?

Câu trả lời còn tùy vào tình huống thực tế.

Cách nay vài năm, hai nhà nghiên cứu LeeAnne Harker và Dacher Keltner của Đại học California tại Berkeley đã lục lại bộ ảnh kỷ yếu của lứa sinh viên năm 1958 và 1960 của trường Cao đẳng Mills, một trường nữ sinh tư thục gần Đại học California, để xem nữ sinh nào cười chân thành và nữ sinh nào cười giả tạo trong các tấm ảnh đó. Đa số các nhà nghiên cứu về hạnh phúc đều đồng ý rằng nụ cười chân thành và nụ cười giả tạo kích hoạt các nhóm cơ khác nhau, vì vậy Harker và Keltner đã kiểm tra xem cơ gò má lớn (*zygomaticus major*) hay cơ vòng mi (*orbicularis oculi*) có đang hoạt động trên khuôn mặt của các nữ sinh trong hình hay không. Khi chúng ta nở một nụ cười chân thực, hở răng và lộ ra dấu chân chim nơi khóe mắt, cả hai cơ nói trên đều hoạt động. Mặt khác, vì không thể tự ý điều khiển cơ vòng mi, nên nếu chúng ta chỉ ra vẻ hạnh phúc thì nhóm cơ nhỏ nằm gần mắt này sẽ không nhúc

nhích. Đây chính là cơ sở để Harker và Keltner xác định độ chân thực của những nụ cười vui vẻ mà các nữ sinh đã thể hiện tại thời điểm chụp ảnh.

Ba mươi năm sau thời điểm bộ ảnh kỷ yếu được chụp, so với những người bạn cùng khóa có nụ cười ít thật hơn, những nữ sinh đã cười tươi tắn và chân thực nhất trong khoảnh khắc màn sập máy ảnh đóng lại đang có cuộc sống tốt đẹp hơn nhiều. Họ có hôn nhân hạnh phúc hơn, đời sống tinh thần cũng như sức khỏe thể chất tốt hơn và nhìn chung là mãn nguyện hơn với cuộc sống của mình.

Nếu được lựa chọn, hẳn là chúng ta đều thích luôn được vui vẻ, và thực tế thì trạng thái hài lòng mãn nguyện đó *thật sự* mang lại nhiều lợi ích. Càng có cảm xúc "lạc quan" thì con người càng ít nguy cơ mắc các bệnh tâm lý khác nhau như trầm cảm, bất an và các chứng rối loạn nhân cách.

Các cảm xúc tích cực cũng thúc đẩy chúng ta thành công, giúp chúng ta đưa ra các quyết định chính xác hơn, giúp ta giảm nguy cơ mắc bệnh và kéo dài tuổi thọ. Trong một số trường hợp, cảm xúc tích cực thậm chí còn giúp mở rộng hướng suy nghĩ và hành động của chúng ta bằng cách hướng sự chú ý của chúng ta đến những thông tin và cơ hội mới. Các cảm xúc này giúp xây dựng nguồn lực xã hội, thể chất và nhận thức thiết yếu để chúng ta đạt được kết quả tốt đẹp và có các mối quan hệ đáng tin cậy.

Với tất cả những lợi ích kể trên, bạn có thể cho rằng sự vui vẻ cũng quan trọng như thực phẩm và ánh nắng mặt trời đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của con người. Tuy nhiên, như chúng ta có thể thấy qua tỷ lệ béo phì và ung thư da ngày càng tăng trong xã hội, những điều tốt đẹp hoàn toàn có thể gây ra tác hại nếu bị lạm dụng. Bên cạnh đó, nghiên cứu đã cho thấy chúng ta không chỉ có thể lạm dụng sự vui vẻ, mà còn trải nghiệm những phiên bản sai trái của trạng thái này, cũng như cố gắng tìm vui sai cách và sai thời điểm.

Tôi không nói rằng tốt hơn là cứ đi loanh quanh với tâm trạng ủ dột, mà tôi hy vọng bạn tiếp tục theo đuổi cảm giác vui vẻ một cách hợp lý, nhìn nhận những cảm xúc "tiêu cực" của mình dưới góc độ mới và học cách cởi mở với chúng hơn. Trên thực tế, tôi cho rằng việc mô tả những cảm xúc này là "tiêu cực" chỉ càng khiến người ta củng cố niềm tin sai lầm rằng chúng là... tiêu cực, chứ không thấy được đó là những cảm xúc hữu ích - dù đôi khi khá khó chịu - đối với con người. Nếu có thể thuyết phục bạn tin rằng

đây thực chất là những cảm xúc tích cực, tôi sẽ rất vui (nhưng không vui thái quá).

Khi quá vui, chúng ta có xu hướng lơ là những mối đe dọa và nguy hiểm nghiêm trọng. Vui thái quá có thể giết bạn. Bạn có thể có các hành vi nguy hiểm hơn như uống quá nhiều bia rượu ("Khui chai thứ năm đi, tôi đãi!"), ăn quá độ ("Lấy thêm bánh nữa đi!"), bỏ qua các biện pháp ngừa thai ("Có thể có chuyện gì được chứ?") và thậm chí là sử dụng ma túy ("Quẩy tới bến luôn đi!"). Không chỉ vậy, buông thả bản thân trong những niềm vui thái quá và không có những cảm xúc đúng mực hơn có thể là một dấu hiệu của chứng cuồng hoặc hưng cảm, một triệu chứng nguy hiểm của bệnh tâm thần.

Đôi khi những người có mức độ vui vẻ cao thể hiện những hành vi cứng nhắc hơn. Đó là vì tâm trạng ảnh hưởng đến cách não xử lý thông tin. Khi cuộc sống tốt đẹp và chúng ta cảm thấy thật dễ chịu, cũng như khi môi trường an toàn và quen thuộc, chúng ta có khuynh hướng không dành đủ thời gian để suy nghĩ kỹ về bất cứ điều gì quá thử thách - điều này giúp lý giải tại sao những người quá lạc quan có thể kém sáng tạo hơn so với những người có cảm xúc tích cực ở mức độ vừa phải.

Tôi không có ý "đóng khuôn" những người vui vẻ, nhưng khi ở trong tâm trạng "Mọi thứ đều thật tuyệt vời!", chúng ta dễ có khuynh hướng kết luận vội vàng và cứng nhắc dựa trên các khuôn mẫu có sẵn. Những người vui vẻ thường coi trọng quá mức thông tin ban đầu và bỏ qua hoặc ít chú trọng các chi tiết xuất hiện sau. Điều này thường xảy ra theo dạng hiệu ứng hào quang (*halo effect)*, một thiên kiến nhận thức xuất hiện khi bạn để cho ấn tượng tích cực và lạc quan ban đầu khiến bạn đưa ra những đánh giá không chính xác. Ví dụ, chúng ta tự động cho rằng anh chàng đáng yêu vừa gặp ở bữa tiệc kia là người tử tế chỉ vì anh ấy ăn mặc đẹp và kể một câu chuyện hài hước. Hoặc chúng ta khẳng định rằng người đàn ông trung niên đeo kính xách cặp táp kia thông minh và đáng tin cậy hơn cô gái tóc vàng hai mươi hai tuổi mặc chiếc quần soọc màu hồng tươi.

Cảm xúc mà chúng ta gọi là "tiêu cực" tạo điều kiện cho một quá trình xử lý nhận thức chậm hơn và có hệ thống hơn. Chúng ta bớt ỷ lại vào những kết luận vội vàng và chú ý nhiều hơn đến các chi tiết quan trọng. (Được rồi, anh chàng đó thật hấp dẫn và có vẻ có ý với bạn, nhưng tại sao anh ta cứ giấu bàn tay đeo nhẫn cưới sau lưng vậy?) Bạn có thấy thú vị không khi những thám tử nổi tiếng nhất trong các tiểu thuyết trinh thám luôn là người đặc biệt gắt

gỏng hoặc nóng tính, và đứa trẻ vô tư vô tâm nhất trong trường hiếm khi là học sinh giỏi tiêu biểu?

Tâm trạng "tiêu cực" khơi gợi một kiểu tư duy tập trung và cởi mở hơn, giúp bạn thật sự xem xét các dữ kiện một cách mới mẻ và sáng tạo. Khi tâm trạng lắng xuống chính là lúc chúng ta tập trung và đào sâu suy nghĩ. Người đang trong tâm trạng "tiêu cực" có khuynh hướng hoài nghi hơn và khó mắc lừa hơn, trong khi người vui vẻ có thể chấp nhận những câu trả lời hời hợt và tin vào những nụ cười giả tạo. (Nụ cười khoe hàm răng trắng dưới hàng ria mép lịch lãm kia là sự hoạt động của cơ gò má lớn thôi hay có cả cơ vòng mi nữa?) Ai lại muốn nghi ngờ sự thật đang hiển hiện khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp như vậy? Vì vậy, người vui vẻ cứ thế tin tưởng và đón nhận những gì đang bày ra trước mắt.

*

Nghịch lý của niềm vui là về cơ bản, hành động cố ý đạt được cảm giác vui vẻ không phù hợp với chính bản chất của niềm vui. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ thật sự khi thực hiện các hoạt động mà bạn làm vì bị thu hút bởi chính hoạt động đó chứ không phải vì bất kỳ lý do bên ngoài nào, ngay cả khi lý do đó có vẻ rất hiển nhiên như mong muốn được vui vẻ.

Cố gắng vui vẻ thường tạo ra kỳ vọng, nhưng như chúng ta vẫn thường nói, kỳ vọng không thành sẽ tạo nên nỗi oán giận. Đó là lý do tại sao ngày lễ và các sự kiện gia đình thường dễ khiến người ta thất vọng, thậm chí là đau buồn. Kỳ vọng của chúng ta quá cao đến mức chúng ta gần như không thể tránh được cảm giác thất vọng.

Trong một nghiên cứu, một nhóm người tham gia được cho xem một bài báo giả đề cao những lợi ích của cảm giác vui vẻ; trong khi đó, nhóm đối chứng được đọc một bài báo không đề cập gì đến trạng thái vui vẻ này. Sau đó, cả hai nhóm được xem ngẫu nhiên các đoạn phim do các nhà nghiên cứu lựa chọn sẵn với nội dung hoặc buồn hoặc vui. Khi xem đoạn phim có nội dung vui vẻ, những người đã được bài báo thuyết phục để tin vào giá trị của sự vui vẻ lại cảm thấy kém vui hơn so với những người cũng xem đoạn phim đó nhưng thuộc nhóm đối chứng. Việc đánh giá quá cao trạng thái vui vẻ đã khiến họ kỳ vọng quá cao về cách mọi thứ vận hành và do đó, họ dễ bị thất vọng.

Trong một nghiên cứu khác, người tham gia được nghe bản *Rite of Spring (Nghi lễ mùa xuân)* của nhà soạn nhạc Stravinsky, một bản

giao hưởng có giai điệu không hài hòa và chói tai đến mức đã bị phản đối kịch liệt khi được công diễn lần đầu vào năm 1913. Một số người tham gia được yêu cầu "cố gắng làm cho mình cảm thấy càng vui vẻ càng tốt" khi nghe bản nhạc này. Sau khi trải nghiệm kết thúc, những người này đã tự đánh giá bản thân là kém vui vẻ hơn so với nhóm không được yêu cầu phải cố gắng vui vẻ.

Quá chú trọng vào việc đi tìm cảm giác vui vẻ cũng có thể khiến người ta tự cô lập bản thân. Trong một nghiên cứu khác nữa, khi điền vào bản đánh giá bản thân mỗi ngày, những người tham gia càng đề cao mục tiêu "sống vui vẻ" thì càng có khuynh hướng mô tả bản thân là người cô đơn.

Bên cạnh đó, cảm giác vui vẻ cũng có muôn hình vạn trạng ở những nền văn hóa khác nhau, chính vì vậy người ta rất dễ vui sai cách. Trong nhiều nền văn hóa phương Tây, cảm giác vui vẻ thường được xác định dưới dạng thành tựu cá nhân (bao gồm cả sự thỏa mãn), trong khi ở Đông Á, nó lại gắn liền với sự hòa hợp xã hội. Ở Mỹ, người Mỹ gốc Á thường tìm kiếm trạng thái mãn nguyện, trong khi đa số người Mỹ gốc Âu thích cảm giác hưng phấn. Văn hóa Nhật Bản được xây dựng dựa trên lòng trung thành và mối liên hệ giữa lòng trung thành với cảm giác tội lỗi, còn văn hóa Mỹ lại hướng tới những cảm xúc ít mang tính xã hội hơn như cảm giác tự hào hoặc tức giận. Việc bạn có thể sống vui vẻ trong một nền văn hóa nào đó phụ thuộc không ít vào mức độ đồng điệu giữa cảm xúc của bạn và cách nền văn hóa đó định nghĩa cảm giác vui vẻ.

Nói tóm lại, theo đuổi cảm xúc vui vẻ có thể cũng tai hại như việc đóng chai cảm xúc và ấp ủ ưu tư mà chúng ta đã đề cập ở trên. Tất cả những cơ chế đối phó này đều xuất phát từ sự khó chịu với các cảm xúc "tiêu cực", cũng như từ việc chúng ta không muốn có bất kỳ trải nghiệm nào có liên quan - dù nhỏ nhất - với cảm giác không vui.

Lợi ích của những cảm xúc khó chịu

Đúng là không có gì vui khi rơi vào tâm trạng khó chịu, và chắc chắn việc liên tục đắm chìm trong các cảm xúc "tiêu cực" không hề có lợi cho sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, việc trải nghiệm nỗi buồn, sự tức giận, cảm giác tội lỗi hoặc sợ hãi vẫn có thể mang lại cho chúng ta những lợi ích nhất định, chẳng hạn như:

1. Giúp chúng ta xây dựng lý lẽ vững chắc. Khi trải nghiệm những cảm xúc "tiêu cực", chúng ta có khuynh hướng sử dụng

thông tin có căn cứ rõ ràng và cụ thể, nắm bắt chính xác tình hình thực tế và ít có nguy cơ đưa ra những phán xét sai lệch. Tất cả những điều này giúp chúng ta toát ra thần thái của người có năng lực chuyên môn và uy tín, nhờ đó chúng ta có thể trở thành những tác giả hoặc diễn giả có sức thuyết phục hơn.

2. Cải thiện trí nhớ. Một nghiên cứu cho thấy vào những ngày âm u lạnh lẽo khi tâm trạng con người dễ ủ dột, người đi mua sắm nhớ được nhiều chi tiết bài trí bên trong cửa hàng hơn hẳn so với những ngày ấm áp và khiến người ta cảm thấy thoải mái. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện rằng khi tâm trạng không tốt, chúng ta thường ít tiếp nhận thông tin sai lệch và nhờ vậy, trí nhớ của ta cũng ít bị lẫn lộn.

3. Khuyến khích tính kiên trì. Nói cho cùng, khi bạn đã cảm thấy thoải mái rồi thì có lý do gì để tự thúc đẩy bản thân nữa? Trong các bài kiểm tra học lực, khi có tâm trạng u sầu, người ta thường cố gắng trả lời nhiều câu hỏi hơn - và có số câu trả lời đúng nhiều hơn - so với khi cảm thấy vui vẻ. Các bậc phụ huynh có thể lưu ý vấn đề này và cố gắng đừng để con mình vui vẻ thái quá trước kỳ thi.

4. Giúp chúng ta lịch sự và chu đáo hơn. Những người ở trong trạng thái ít hưng phấn hơn thường thận trọng hơn, chu đáo hơn và thường vô thức bắt chước cử chỉ cũng như lời nói của người mà họ đang tương tác - một hành vi đã được chứng minh là có thể củng cố mối liên kết xã hội. Khi cảm thấy sảng khoái, chúng ta tự tin khẳng định bản thân hơn, điều này đồng nghĩa với việc ta tập trung nhiều hơn vào cái tôi của mình và dễ bỏ qua những điều tốt đẹp nơi người khác hoặc những gì họ đang trải qua.

5. Củng cố lòng bao dung. Những người có tâm trạng không quá vui vẻ thường chú ý hơn đến sự công bằng và có khuynh hướng từ chối tiếp tay cho sự bất công.

6. Khiến chúng ta ít sa vào thiên kiến xác nhận. Một nghiên cứu có đối tượng là những người có quan điểm chính trị mạnh mẽ cho thấy những người đang tức giận thường chọn đọc nhiều bài viết bất đồng quan điểm với ý kiến của họ thay vì sa vào thiên kiến xác nhận - một khuynh hướng phổ biến mà trong đó người ta tìm kiếm những thông tin giúp xác nhận hoặc củng cố niềm tin của mình. Sau khi tìm hiểu những quan điểm trái ngược đó, họ trở nên cởi mở hơn với việc thay đổi suy nghĩ của mình. Có vẻ như sự tức giận tạo ra tâm lý "chinh phục sự phản đối" và thôi thúc chúng ta tìm hiểu quan điểm của phía đối lập với mục đích bẻ gãy

lập luận của họ, nhưng nghịch lý là chính vì hiểu rõ quan điểm của đối phương nên chúng ta cũng dễ bị họ thuyết phục hơn.

Mặt tốt của cơn giận (và các cảm xúc khó chịu khác)

Giả vờ vui vẻ là một hành động tai hại, còn tự ép bản thân phải vui vẻ một cách "chân thật" hơn chính là hành động tự hủy hoại bản thân. Một phần là vì hành động này làm gia tăng những kỳ vọng không thể đáp ứng, một phần khác là vì nụ cười giả tạo và khao khát có được cảm giác vui vẻ khiến chúng ta không thể đón nhận những lợi ích mà các cảm xúc khó chịu mang lại.

Thông thường, khi cái tôi của chúng ta chịu ít nhiều tổn thương thì chúng ta mới thấy rõ những chi tiết tiềm ẩn trong cuộc sống - những chi tiết không dễ nhận ra, đôi khi khiến ta day dứt nhưng lại có vai trò quan trọng. Không có gì lạ khi các đại văn hào, từ các tác giả bi kịch Hy Lạp, các thi sĩ lãng mạn, cho đến tác giả của những bộ tiểu thuyết Nga đồ sộ trong thế kỷ 19, đều đã phát hiện nhiều bài học giá trị chứa đựng nhiều thông tin về mặt tối trong cảm xúc con người. Chính nhà thơ nổi tiếng John Milton[2] đã phải thốt lên trong bài thơ u sầu *Il Penseroso* (tạm dịch: *Người nghiêm trang*): "Hail divinest melancholy" ("Tôn vinh nỗi u sầu thần thánh").

[2] *John Milton (1608 - 1674): nhà thơ, soạn giả, nhà bình luận văn học người Anh, một công chức của Khối thịnh vượng chung Anh. Ông nổi tiếng với bài thơ Paradise Lost (tạm dịch: Thiên đường đã mất), Paradise Regained (tạm dịch: Thiên đường trở lại) và Areopagitica - bài luận lên án chính sách kiểm duyệt nội dung của Nghị viện Anh.*

Cảm xúc chân thực có thể là những "sứ giả" đến để giúp chúng ta hiểu bản thân mình và khơi gợi nhiều nhận thức sáng suốt về những ngả rẽ quan trọng trong cuộc đời. Tôi đã nhận ra điều này khi một khách hàng đến gặp tôi vì anh "thường xuyên giận dữ". Tôi và anh ấy đã cùng ngồi lại để phân tích và phân loại những cảm xúc của anh. Anh nhận ra có lẽ anh không phải có vấn đề với cảm xúc giận dữ mà là có vấn đề với người vợ thường xuyên đặt ra cho anh những yêu cầu bất khả thi. Bằng cách chấp nhận và hiểu những cảm xúc khó chịu của mình chứ không cố gắng trấn áp hoặc điều chỉnh chúng, anh bắt đầu cải thiện đời sống hôn nhân, không phải bằng cách thay đổi bản thân để cố gắng đáp ứng các yêu cầu của vợ, mà bằng cách đặt ra các giới hạn hợp lý hơn để hai vợ chồng đều biết hành vi nào là chấp nhận được.

Bên cạnh tức giận (còn gọi là phẫn nộ), đố kỵ cũng là một trong

"bảy mối tội đầu"[3] bị mang tiếng xấu. Trên thực tế, sự đố kỵ có thể trở thành động lực mạnh mẽ hơn cả sự ngưỡng mộ trong việc thôi thúc chúng ta tự hoàn thiện bản thân. Một nghiên cứu đã cho thấy so với những sinh viên thể hiện sự ngưỡng mộ, những sinh viên thể hiện lòng đố kỵ vô hại đối với người có thành tích học tập cao hơn cũng thường cho thấy quyết tâm vươn lên cao hơn. Nhóm sinh viên đố kỵ trong nghiên cứu này đã dốc sức học tập và nhờ đó đã đạt thành tích khả quan hơn trong các bài kiểm tra khác nhau liên quan đến ngôn ngữ.

[3] *Còn gọi là "bảy mối tội khởi nguyên", bao gồm kiêu ngạo, lười biếng, tham ăn, đố kỵ, phẫn nộ, tham lam và dâm ô. Theo quan điểm Ki-tô giáo, đây là nhóm các tội lỗi chính mà con người dễ mắc phải và là nguồn gốc phát sinh nhiều loại tội lỗi khác.*

Những cảm xúc bị mang tiếng xấu khác cũng rất hữu ích cho chúng ta vì nhiều lý do khác nhau. Sự ngượng ngùng và cảm giác tội lỗi có thể đóng vai trò quan trọng trong các mối quan hệ xã hội vì chúng thúc đẩy tinh thần nhượng bộ và củng cố tinh thần hợp tác. Cảm giác buồn bã là tín hiệu cho chúng ta biết có điều gì đó không đúng, và thường thì nhờ đó ta mới tìm kiếm những giải pháp tốt hơn. Bên cạnh đó, khi chúng ta thể hiện nỗi buồn ra ngoài, những người xung quanh có thể biết chúng ta đang cần sự hỗ trợ. Nếu che giấu nỗi buồn bằng cách cố tỏ ra vui vẻ, bạn đang tự bỏ lỡ sự dẫn dắt đến từ bên trong và có lẽ là cả sự hỗ trợ đến từ bên ngoài.

*

Có thể bạn còn nhớ, khi chúng ta xem xét các tình huống "mắc câu" thường gặp, luôn có phương án lựa chọn C. Phương án C không phải là đóng chai cảm xúc, cũng không phải là ấp ủ ưu tư, mà là sống trong thực tại và cởi mở đón nhận tất cả cảm xúc của bạn với tinh thần học hỏi và thái độ chấp nhận.

Đó chính là nội dung mà tôi sẽ đề cập trong phần tiếp theo, để giúp bạn thấy được những phương pháp thật sự hiệu quả có thể đưa bạn thoát khỏi các móc câu, cũng như thực hành lối sống khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn.

4

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG CẢM XÚC KHÓ CHỊU

Năm 1975, có một nhà làm phim trẻ tuổi loay hoay mãi vẫn chưa viết xong một kịch bản về cuộc phiêu lưu gay cấn ngoài không gian. Thế là ông quyết định đọc lại *The Hero with a Thousand Faces*(tạm dịch: *Anh hùng muôn mặt*) của nhà nghiên cứu Joseph Campbell, quyển sách mà ông rất yêu thích hồi còn học đại học. Trong tác phẩm kinh điển được xuất bản vào năm 1949 này, Campbell đã phân tích một ý tưởng được trình bày lần đầu tiên bởi nhà tâm lý học Carl Jung, đó là con người chúng ta đều sử dụng một số mô hình tư duy chung nhưng vô thức nào đó để ứng phó với các mối quan hệ và các trải nghiệm sống quan trọng. Theo Campbell và Jung, từ thuở sơ khai của nền văn minh, con người đã lồng các mô hình tư duy này vào những câu chuyện thần thoại. Những câu chuyện này xoay quanh các chủ đề mà con người ở thời đại nào cũng quan tâm như gia đình, nỗi sợ, thành công và thất bại, đồng thời sử dụng một số yếu tố mà chúng ta gọi là các *hình mẫu*(*archetype)*, cơ bản gồm có hình mẫu người anh hùng, người hướng dẫn và một hành trình tìm kiếm. Các hình mẫu cũng bao gồm nhiều công cụ cụ thể và đặc biệt như thanh kiếm nhiệm màu và hồ nước chứa đựng một bí mật nào đó bên dưới bề mặt tĩnh lặng. Các hình mẫu này xuất hiện trong mọi câu chuyện, từ các truyền thuyết về vua Arthur cho đến truyện *Harry Potter* hay các game nhập vai online. Sự tồn tại của các hình mẫu chung có thể lý giải tại sao con người ở khắp nơi trên thế giới lại yêu thích những câu chuyện tương tự nhau và tại sao bạn có thể tìm thấy nhiều mẩu chuyện thần thoại khá giống nhau trong các nền văn hóa rất khác nhau.

Nhà làm phim trẻ nói trên đã sử dụng các hình mẫu và viết lại

kịch bản của mình theo hướng một chuyến phiêu lưu đậm chất thần thoại hơn. Nhà làm phim đó chính là George Lucas và bộ phim *Star Wars* của ông đã trở thành một trong những tác phẩm ăn khách nhất trong lịch sử điện ảnh.

Tuy nhiên, thần thoại không chỉ đem đến sự thành công vang dội ở phòng vé. Thời xa xưa, trước khi có sách báo, phim ảnh, hoặc các triết gia, giáo sư giảng dạy văn học và nhà tâm lý học..., những câu chuyện được đón nhận rộng rãi này là phương tiện để người ta lưu truyền các bài học quan trọng của cuộc sống. Và một trong những bài học thường xuyên được nhắc đến từ thần thoại này sang truyền thuyết khác chính là thật tai hại khi người ta cứ tìm cách né tránh những nỗi sợ lớn nhất của mình. Trong các câu chuyện thần thoại, nhân vật anh hùng không có lựa chọn nào khác ngoài lựa chọn dấn thân vào nơi tăm tối đáng sợ - chẳng hạn như một đầm lầy, hang động hoặc một Ngôi sao Tử thần - và trực tiếp đối đầu với bất cứ thứ gì ẩn nấp trong đó.

Trong đời thực, chúng ta thường thấy bản thân đứng ở rìa những nơi tăm tối của riêng mình - càng đáng sợ hơn khi chúng lại nằm trong nội tâm ta. Đôi khi những nơi này đầy yêu ma quỷ quái, đôi khi chỉ có vài con tiểu yêu lẩn khuất nơi góc tối. Nhưng cho dù đại diện cho những tổn thương sâu sắc hay những khoảnh khắc hổ thẹn chóng qua, những ám ảnh kinh hoàng hay nỗi sợ vụn vặt thì những tạo vật đó đều có thể khiến chúng ta vướng mắc.

Đa số những câu chuyện của chúng ta đều không đặc biệt "hoành tráng". Không mấy người trong chúng ta có câu chuyện đủ ly kỳ để được dựng thành các thước phim Hollywood, dù chỉ là phim câu khách rẻ tiền. Thật ra đó là điều may mắn, vì đa số chúng ta đều không phải day dứt với những ký ức rùng rợn như trong các bộ phim kinh dị. Những con quái vật ẩn mình nơi góc khuất nội tâm ta chỉ là vết tích của những nỗi bất an, sự tự ti và nỗi sợ thất bại hết sức bình thường mà hầu như ai cũng có. Đó có thể là cơn giận vẫn còn âm ỉ suốt từ thuở niên thiếu khi bạn phát hiện một người bạn thân thiết nói xấu sau lưng mình. Có thể đó là sự bất mãn vì cảm thấy sếp mới đánh giá thấp năng lực của bạn. Những tình tiết như thế này thậm chí còn không đủ kịch tích để tạo thành một buổi trò chuyện hấp dẫn và cảm động trên sóng truyền hình, nhưng lại đủ để xui khiến bạn hành xử bất lợi cho bản thân.

Vậy chúng ta có thể cứ đơn giản phái ai đó mang thanh gươm ánh sáng đến để quét sạch kẻ xấu và thổi bay Ngôi sao Tử thần hay không?

Không thể. Đó không phải là giải pháp ở thiên hà này của chúng ta.

Dù hơi lạ lùng nhưng một ví dụ về giải pháp "diệt ma" hiệu quả, ít nhất là theo cách ẩn dụ, lại đến từ *The Babadook (Sách ma)*, một phim điện ảnh kinh dị do Úc phát hành vào năm 2014. Bộ phim kể về một người mẹ đơn thân bị giày vò bởi một sinh vật ma quái bước ra từ quyển sách truyện của con trai. Sau nhiều lần đương đầu, cuối cùng người mẹ hiểu ra rằng quái vật đó chính là hiện thân của những cảm xúc mà cô có khi làm mẹ và nỗi oán giận mà cô đã trút lên con trai của mình kể từ khi chồng cô, cha của cậu bé, gặp nạn qua đời trong lúc lái xe đưa cô đến bệnh viện để sinh đứa bé này. Vì vậy, quái vật đó cũng đại diện cho nỗi đau buồn trong lòng cô. Cuối cùng (cảnh báo: phần sau đây sẽ tiết lộ nội dung phim!), người mẹ đã triệt tiêu sức ảnh hưởng của mớ cảm xúc đáng sợ chồng chất trong lòng mình, không chỉ bằng cách đối mặt với chúng, mà còn thông qua việc để quái vật Babadook sống ở tầng hầm nhà mình, dưới sự chăm sóc của cô. Nói cách khác, cô học cách chế ngự và điều chỉnh nỗi sợ mà không để nó chi phối cuộc sống của mình. Có vẻ đây là kết cục kỳ lạ cho một bộ phim vì bình thường thì nhân vật chính sẽ đánh bại quái vật, nhưng nếu hiểu các cảm xúc của con người thì bạn sẽ thấy kết cục này hoàn toàn hợp lý và có hậu.

Cũng giống như hành trình của bất kỳ nhân vật anh hùng nào, quá trình đến với cuộc sống tốt đẹp hơn của chúng ta bắt đầu bằng việc *bước ra và đương đầu với khó khăn.* Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải hạ gục hoặc tiêu diệt toàn bộ lũ quái vật, bọn Babadook hay thậm chí là đám tiểu yêu đang khiến mình phiền não, mà có nghĩa là ta phải đối mặt cũng như tìm một cách thức cởi mở, chân thành nào đó để chung sống hòa bình với chúng. Khi chúng ta toàn tâm toàn ý đương đầu thử thách với tinh thần đón nhận và nhận thức đúng đắn thì ngay cả những quái vật hung tợn nhất cũng thường phải cúi đầu. Chỉ cần đối diện và định danh những điều đáng sợ, chúng ta thường có thể tước đi sức mạnh của chúng. Chúng ta kết thúc cuộc giằng co bằng cách buông đầu dây ở phía mình xuống.

Các nghiên cứu tâm lý học suốt hàng chục năm qua cho thấy khi chúng ta đối mặt với những nỗi bất an, sự hối tiếc và các trải nghiệm đau buồn không ai tránh được trong đời, mức độ hài lòng với cuộc sống của chúng ta không phụ thuộc quá nhiều vào số lần ta trải nghiệm hay thậm chí là mức độ nghiêm trọng của những trải nghiệm đó, mà phụ thuộc vào cách chúng ta đương đầu với chúng. Nói cách khác, nó phụ thuộc vào việc chúng ta đóng chai

hay ấp ủ những cảm xúc khó chịu, để cho chúng chi phối hành vi của mình, hay chúng ta bước ra để đương đầu với chúng bằng tinh thần học hỏi và thái độ đón nhận - không né tránh thất bại, nỗi hối tiếc hoặc khuyết điểm của bản thân.

Đương đầu với khó khăn không phải là một hành động đòi hỏi ý chí kiên cường như người anh hùng, mà chỉ đơn giản là nhìn thẳng vào những kẻ hành hạ ta và nói: "Được rồi. Các người ở đây và tôi cũng ở đây. Hãy nói chuyện với nhau, vì tôi đủ mạnh mẽ để tiếp nhận toàn bộ cảm xúc và trải nghiệm đã qua của mình. Tôi có thể chấp nhận tất cả những khía cạnh này trong sự tồn tại của mình mà không gục ngã hay hoảng loạn".

Tác giả người Ý gốc Do Thái Primo Levi, một người sống sót từ các trại tử thần của Đức Quốc xã giống như Viktor Frankl, đã nói về nỗi khổ mà ông không lường trước khi trở lại quê hương nước Ý vào cuối Chiến tranh thế giới thứ hai. Vào thời điểm đó, người ta cứ vây quanh Levi và những người sống sót tiều tụy đi cùng ông và hỏi: "Chuyện gì đã xảy ra với các anh vậy?". Nhưng khi những người sống sót bắt đầu tìm từ ngữ để diễn tả trải nghiệm kinh hoàng của mình thì đám đông lại từ từ quay lưng bỏ đi vì không thể hoặc không muốn nghe và chấp nhận những điều họ đang nghe.

Vốn được đào tạo để trở thành nhà hóa học nên sau khi hồi hương, Levi làm công nhân trong nhà máy sơn. Trong quãng thời gian này, ông đã tìm được cách đương đầu với quá khứ đầy ám ảnh, đó là ghi lại những mảnh ký ức mà ông nhớ được về các trải nghiệm đã qua lên các tấm vé tàu hoặc mẩu giấy cũ. Vào ban đêm, khi trở về phòng ký túc xá, ông đánh máy lại những thông tin này. Theo thời gian, một bản thảo đã thành hình và sau này trở thành quyển sách đầu tay của ông, *If This Is a Man* (tạm dịch: *Nếu đây là con người*). Levi đã nhận ra tầm quan trọng của việc để cho những cảm giác và trải nghiệm của bản thân được thừa nhận, không chỉ bởi người khác mà còn bởi chính mình.

Trong quá trình học cách hiểu và chấp nhận toàn bộ con người mình, bao gồm cả ưu và khuyết điểm, sẽ rất có ích nếu ta nhớ rằng tất cả những nhân vật anh hùng mà mình yêu thích đều có một điểm chung, đó là họ đều không hoàn hảo. Sự hoàn hảo là một thứ phiến diện, phi thực tế và rất nhàm chán. Đó là lý do các nhân vật chính thu hút nhất luôn có khuyết điểm hoặc góc khuất tâm hồn, và tại sao những kẻ phản diện thật sự lôi cuốn luôn có đủ nhân tính để chúng ta có thể phần nào đồng cảm với họ.

Một bộ phim làm hài lòng khán giả là bộ phim giải quyết được sự phức tạp giữa mặt tốt cũng như mặt xấu của nhân vật anh hùng và kẻ ác. Trong đời thực, thành công của chúng ta phụ thuộc vào việc ta có thể chung sống với những khuyết điểm và mặt tối của bản thân đến mức nào, cũng như học hỏi được gì từ chúng. Và con đường dẫn đến giải pháp cũng như quá trình học hỏi đó bắt đầu bằng việc dám đứng ra đương đầu với nghịch cảnh.

Trong một cuộc khảo sát có sự tham gia trả lời của hàng ngàn người, các nhà nghiên cứu ở Anh đã phát hiện trong số các "thói quen hạnh phúc" mà nhiều người công nhận như bí quyết của một cuộc sống trọn vẹn hơn, tự chấp nhận bản thân là thói quen có liên hệ mật thiết nhất với cảm giác mãn nguyện nói chung. Tuy nhiên, cũng chính nghiên cứu này đã chỉ ra rằng tự chấp nhận lại là thói quen ít được thực hành nhất! Những người tham gia khảo sát cho biết họ rất giỏi giúp đỡ và chia sẻ với người khác, nhưng khi được yêu cầu đánh giá mức độ đối đãi tử tế với bản thân thì gần một nửa trong số họ tự cho mình điểm năm hoặc thấp hơn trên thang điểm mười. Chỉ có 5% số người tham gia khảo sát tự cho mình điểm mười về khả năng tự chấp nhận bản thân.

Yêu thương bản thân

Hồi còn ở Nam Phi, có một câu chuyện tôi rất thường được nghe kể lại nhưng chưa bao giờ có cơ hội xác minh. Tương truyền rằng tại một số bộ lạc, khi thành viên nào đó có hành động xấu hoặc phạm sai lầm, anh ta phải đứng một mình ở trung tâm của ngôi làng. Tất cả thành viên của bộ tộc sẽ tập trung xung quanh anh. Sau đó, từng người một - đàn ông, phụ nữ và trẻ nhỏ - sẽ tiến hành biện pháp trừng phạt. Nhưng cách trừng phạt của dân làng không phải là nói về sai phạm mà là tỉ mỉ liệt kê tất cả những *phẩm chất* của anh. Cho dù có thật hay không, câu chuyện này cũng phản ánh sức mạnh của những lời tốt đẹp. Một phiên bản của câu chuyện này là một cảnh trong bộ phim điện ảnh *It's a Wonderful Life* (tựa tiếng Việt: *Cuộc sống tươi đẹp*)[1], khi tất cả các công dân của thị trấn Bedford Falls nhắc George Bailey nhớ về những tác động to lớn mà anh đã mang lại cho bạn bè và hàng xóm của mình trong vai trò chủ của một công ty nhỏ chuyên về cho vay và tiết kiệm.

[1] Bộ phim có chủ đề về Giáng sinh do Mỹ sản xuất vào năm 1946, được đạo diễn Frank Capra chuyển thể từ truyện ngắn The Greatest Gift (Món quà tuyệt vời nhất) của Philip Van Doren Stern. Bộ phim được Viện phim Mỹ xếp vào nhóm 100 phim Mỹ hay nhất trong 100 năm qua và đứng ở vị trí thứ nhất trong số những bộ phim truyền

cảm hứng nhất mọi thời đại.

Hãy tưởng tượng sẽ ra sao nếu mỗi người chúng ta cũng yêu thương và cảm thông với bản thân như trong hai câu chuyện trên, thay vì tự kết tội mình như chúng ta vẫn thường làm. Yêu thương và cảm thông với bản thân không có nghĩa là cố tình xem nhẹ những sai lầm hay khuyết điểm của mình, xoắn xít tìm cách che đậy hoặc thậm chí là phủ nhận chúng, mà là tha thứ cho chính mình khi phạm sai lầm hoặc khi biết mình còn nhiều thiếu sót, để từ đó chúng ta có thể tiếp tục hướng tới những điều tốt đẹp hơn và hiệu quả hơn.

Đương đầu với thử thách đòi hỏi chúng ta phải có can đảm. Thật đáng sợ khi hình dung chúng ta có thể biết được điều gì về bản thân nếu nhìn vào nội tâm mình. Nếu chúng ta "khui" ra một sự thật có thể làm lung lay một mối quan hệ nào đó thì sao? Hoặc nếu chúng ta trở nên nghi ngờ lối sống tuy còn lâu mới hoàn hảo nhưng chí ít cũng quen thuộc của mình?

Thế nhưng đương đầu không có nghĩa là cầm búa tạ đập nát mọi rào cản. Đương đầu là xem xét những chuyện đã diễn ra và bối cảnh hiện tại để tìm ra ý nghĩa đầy đủ của những sự kiện mà ta đang đối mặt, và sau đó vận dụng nhận thức này để cải thiện tình hình.

Bước ra và đương đầu với thực tế đòi hỏi chúng ta thừa nhận những suy nghĩ của bản thân mà không mặc định tin rằng chúng phản ánh đúng sự thật. (Người có phản ứng theo kiểu Ấp Ủ cần lưu ý điều này, bởi vì càng thường xuyên nghe đi nghe lại những lời mơ hồ, dù chỉ trong tâm trí mình, chúng ta càng dễ chấp nhận những lời đó như sự thật). Đương đầu là bước đầu tiên của quá trình đưa chúng ta thoát khỏi móc câu này.

Cuối cùng thì tình trạng chia rẽ chủng tộc tại quê hương Nam Phi của tôi cũng đã kết thúc vào năm 1994 với chiến thắng bầu cử của Nelson Mandela, tổng thống da đen đầu tiên của đất nước này. Một phần năng lực lãnh đạo thiên tài của Mandela được thể hiện trong việc ông vừa khắc phục những thiệt hại mà sự thù hằn thâm căn cố đế gây ra, vừa lèo lái đất nước vượt qua cơn khát máu và ham muốn trả thù mà nhiều quốc gia khác trên thế giới vì không thể vượt qua nên mới mãi chìm trong chiến sự. Để đối mặt với quá khứ đau thương của Nam Phi, chính quyền Mandela đã thành lập Ủy ban Sự thật và Hòa giải, nơi mọi người có thể đến bày tỏ, thú nhận những sai lầm họ đã phạm hoặc nỗi bất công mà họ phải chịu đựng và sau đó có thể bỏ lại gánh nặng để bước sang

một chặng đường mới. Giải pháp này không nhằm ăn miếng trả miếng, trừng phạt hay buộc tội bất kỳ ai, mà nó hướng tới mục tiêu chữa lành, hàn gắn và tiếp tục xây dựng một xã hội mới, công bằng và dân chủ.

Tuy nhiên, ngay cả khi có trong tay sự thật và biện pháp hòa giải, chúng ta vẫn không thể kiểm soát được cả thế giới, nghĩa là thế giới sẽ không bao giờ là một nơi hoàn hảo. Để tiến lên, chúng ta chỉ có duy nhất một cách là học chấp nhận.

Trên thực tế, một trong những nghịch lý lớn nhất của trải nghiệm làm người là chúng ta không thể thay đổi bản thân hay hoàn cảnh nếu không chấp nhận những gì đang tồn tại ngay lúc này. Chấp nhận là điều kiện tiên quyết để thay đổi. Điều này nghĩa là chúng ta cần để cho thế giới này tồn tại đúng với bản chất của nó, vì chỉ khi ngừng cố gắng kiểm soát vũ trụ thì chúng ta mới có thể chung sống hòa bình với vũ trụ. Chúng ta vẫn không thích những gì mình không thích - chúng ta chỉ ngừng gây chiến với chúng. Và một khi cuộc chiến chấm dứt, quá trình thay đổi có thể bắt đầu. Bạn không thể xây dựng lại một thành phố khi nó đang bị bom đạn tàn phá, mà quá trình tái thiết chỉ có thể bắt đầu khi các cuộc tấn công dừng lại và hòa bình xuất hiện. Điều tương tự cũng diễn ra với thế giới nội tâm của chúng ta: chỉ khi ngừng chống lại *thực tại*, chúng ta mới có thể thực hiện được những nỗ lực mang tính xây dựng hơn và có ích hơn.

Tôi thường tư vấn cho khách hàng rằng có một cách khá hiệu quả để trở nên yêu thương và biết chấp nhận bản thân hơn, đó là hãy nhớ lại chính mình hồi bé. Suy cho cùng, bạn không thể lựa chọn cha mẹ, hoàn cảnh kinh tế, tính cách hoặc vóc dáng cơ thể của mình. Nhận ra bạn phải chơi với những quân bài được chia sẵn thường là bước đầu tiên trong hành trình đối xử với bản thân tử tế hơn và bao dung hơn. Bạn đã nỗ lực làm tốt hết mức có thể trong những hoàn cảnh đó và bạn đã sống sót.

Tiếp theo, hãy nghĩ về đứa trẻ bị tổn thương mà bạn từng là, và giờ đây đứa trẻ đó đang chạy đến bên bạn, một người trưởng thành ở hiện tại. Bạn có lập tức xem thường đứa trẻ, bắt nó giải thích, khẳng định đây là lỗi của nó và nói "Đáng đời!" hay không? Hẳn là không. Thường thì bạn sẽ vòng tay ôm lấy đứa bé đang buồn bã này vào lòng và an ủi nó.

Vậy tại sao bạn lại không yêu thương và bao dung với con người trưởng thành của mình như bạn làm với đứa trẻ kia?

Đối xử tử tế với bản thân càng trở nên quan trọng hơn trong những chặng đường đời nhấp nhô. Những người đang đau khổ vì một mối quan hệ tan vỡ, vì bị mất công ăn việc làm hoặc hụt cơ hội thăng tiến rất thường quay sang tự trách móc và trừng phạt bản thân. Đoạn độc thoại nội tâm đó bắt đầu với những lời như "lẽ ra mình nên…", "giá mà mình đã…", "phải chi mình có thể…" và câu tự trách kinh điển "mình không đủ tài giỏi/tốt đẹp".

Trong một nghiên cứu về người đang trải qua quá trình ly hôn, các nhà nghiên cứu nhận thấy sau chín tháng ly hôn, những người biết yêu thương và cảm thông với bản thân khi mới bước vào trải nghiệm nhiều tổn thương này thường ổn định tâm lý và sống tốt hơn so với những người tự làm khổ mình bằng những lời tự trách như "vì mình không đủ thu hút nên cuộc hôn nhân này mới đổ vỡ".

Bên cạnh đó, khi phải đối mặt với cảm xúc của mình trong những giai đoạn khó khăn, điều quan trọng là bạn hãy nhớ sự khác nhau giữa *cảm giác tội lỗi* và *sự hổ thẹn*. Cảm giác tội lỗi xuất hiện khi bạn thấy có lỗi và hối hận vì biết mình đã thất bại hoặc phạm sai lầm. Cảm giác này không dễ chịu, nhưng cũng như tất cả các cảm xúc khác, nó có lý do để tồn tại. Trên thực tế, xã hội cần chúng ta có cảm giác tội lỗi này vì nhờ vậy chúng ta mới không lặp lại sai lầm. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, thiếu cảm giác tội lỗi là một trong những đặc điểm nổi bật của người mắc chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội[2].

[2] *Một hội chứng rối loạn nhân cách. Người mắc hội chứng này thường coi nhẹ cảm giác của mọi người, không có cảm giác hối hận hoặc xấu hổ, thích thao túng người khác, ích kỷ, có khuynh hướng lừa dối để đạt được mục đích cá nhân.*

Nếu cảm giác tội lỗi tập trung vào những hành vi sai trái cụ thể thì sự hổ thẹn liên quan đến cảm giác chán ghét hoặc ghê tởm và tập trung vào đặc điểm tính cách của một cá nhân. Cảm giác hổ thẹn khiến người ta không nhìn nhận bản thân như một người phạm sai lầm, mà thay vào đó, họ thấy mình là người xấu. Đó là lý do người có cảm giác hổ thẹn thường thấy bản thân thấp kém và không có giá trị. Đó cũng là lý do sự hổ thẹn hiếm khi hướng chúng ta đến những hành động khắc phục sai lầm. Trên thực tế, các nghiên cứu cho thấy những người cảm thấy hổ thẹn thường có phản ứng phòng thủ, có thể vì họ muốn thoát tội, chối bỏ trách nhiệm hoặc thậm chí đổ lỗi cho người khác. Cũng theo nghiên cứu, các tù nhân có biểu hiện hổ thẹn trong thời gian bị giam giữ thường có tỷ lệ tái phạm khi được phóng thích nhiều hơn so với

những tù nhân thể hiện cảm giác tội lỗi.

Vậy thì sự khác biệt chính giữa hai loại cảm xúc này là gì? Đó chính là tình yêu thương bản thân. Đúng là bạn đã làm sai chuyện gì đó. Đúng là bạn thấy hành động đó thật tệ, và tất nhiên bạn cũng nên cảm thấy như vậy. Thậm chí bạn có thể đã làm việc gì đó thật sự sai trái. Nhưng ngay cả như vậy thì hành vi phạm lỗi đó cũng không biến bạn trở thành con người tồi tệ hết thuốc chữa. Bạn có thể sửa sai, xin lỗi và trả nợ cho xã hội bằng cách làm việc, dù đó là công việc giao hàng hay lao động công ích. Bạn có thể nỗ lực rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình và làm tốt hơn trong tương lai. Tự yêu thương bản thân chính là phương thuốc chuyên trị sự hổ thẹn.

Nếu bạn cho rằng yêu thương bản thân chỉ là cái cớ để dễ dãi với chính mình, hãy lưu ý những điều sau đây:

Yêu thương bản thân không phải là tự lừa dối

Thực tế hoàn toàn ngược lại. Yêu thương bản thân nghĩa là nhìn nhận bản thân dưới lăng kính khách quan, tức là một cái nhìn bao quát, toàn diện và không phủ nhận thực tế, mà thay vào đó là thừa nhận những thử thách và thất bại của mình như một phần của quá trình làm người. Trong một nghiên cứu, người tham gia đến dự một buổi tuyển dụng giả và được yêu cầu mô tả điểm yếu lớn nhất của mình. Kết quả cho thấy những người yêu thương bản thân hơn không hề "nói giảm nói tránh" về điểm yếu của mình nhiều hơn những người khác. Tuy nhiên, họ ít lo lắng và ít tỏ ra sợ sệt hơn hẳn những người khác khi phải thừa nhận những điểm yếu của mình.

Thật ra, yêu thương bản thân khác với tự lừa dối. Chúng ta không thể thật sự thương yêu bản thân nếu không đối mặt với sự thật về việc mình là ai và đang cảm thấy như thế nào. Chính khi thiếu tình yêu bản thân, chúng ta mới dễ có khuynh hướng giả vờ dũng cảm và tỏ ra tự tin thái quá nhằm phủ nhận khả năng mình có thể thất bại. Khi thiếu bao dung với bản thân, chúng ta thấy thế giới này cũng kém rộng lượng hệt như mình nên sẽ rất kinh khủng nếu chúng ta phạm sai lầm.

Hãy tưởng tượng câu chuyện về một nữ sinh cực kỳ sáng dạ và chăm chỉ đã tốt nghiệp trung học với thành tích đáng nể và được nhận vào một trong những trường đại học danh giá nhất thế giới mà ai cũng muốn được theo học. Cô nhập học và nhận ra các sinh viên xung quanh đều thông minh và chăm chỉ như mình. Thật ra,

một số bạn học mới của cô còn xuất sắc hơn cô - họ xuất thân từ những gia đình danh tiếng, được xã hội trọng vọng, và từng học ở các ngôi trường có chất lượng hàng đầu. Nếu chỉ đóng khung bản thân trong một hình mẫu hạn hẹp như "đứa trẻ có bộ não thiên tài" hay "học sinh thông minh nhất lớp" như từ trước đến nay, cô sinh viên của chúng ta sẽ cảm thấy như thế nào về bản thân mình lúc này? Khi loay hoay cố gắng bắt kịp tất cả các sinh viên ưu tú xung quanh, cô ấy sẽ cần có sự linh hoạt cảm xúc đủ để định vị lại bản thân theo cách mới, rộng mở hơn và linh hoạt hơn. Để làm được điều đó, cô cần tự cảm thông với bản thân khi phải vất vả như một chú cá nhỏ bỗng nhận ra mình vừa bơi ra biển lớn.

Lòng cảm thông mang lại cho chúng ta sự tự do để nhìn nhận lại bản thân và quan trọng hơn cả là tự do để vấp ngã, trong đó bao gồm tự do đón nhận rủi ro mà nhờ đó ta mới thật sự phát huy được khả năng sáng tạo của mình.

Yêu thương bản thân không làm bạn yếu đuối hoặc lười biếng

Xã hội công nghiệp hóa thôi thúc chúng ta chạm đến cực hạn của bản thân, đặc biệt là khi được trang bị đủ loại công nghệ như ngày nay. Sự thôi thúc này được thể hiện ngay trong các bản mô tả công việc của một số ngành nghề như luật, y, dược, ngân hàng đầu tư, kinh doanh và công nghệ. Nhưng ngay cả những người làm việc trong các lĩnh vực ít cạnh tranh hơn cũng cảm nhận được áp lực này. Giờ đây, tất cả chúng ta đều phải chạy nhanh hơn, làm việc chăm chỉ hơn, thức khuya hơn và cố gắng đảm đương nhiều nhiệm vụ cùng một lúc hơn chỉ để không bị tuột lại phía sau. Trong môi trường cạnh tranh gay gắt khiến chúng ta có cảm giác như thể mình phải miệt mài chạy trên một đường đua không có điểm cuối như thế này, thể hiện tình yêu thương và cảm thông với bản thân có thể bị xem là dấu hiệu của sự thiếu tham vọng hoặc không có đủ khát khao thành công bằng những đối thủ ở đường đua bên cạnh.

Có một quan niệm sai lầm rằng bạn cần phải cứng rắn với bản thân thì mới giữ được ưu thế của mình. Tuy nhiên, những người biết chấp nhận thất bại hơn lại có thể có *nhiều* động lực để cải thiện hơn. Những người yêu thương bản thân cũng hướng tới mục tiêu cao không kém những người thường xuyên tự chỉ trích. Điểm khác biệt giữa hai nhóm này là người biết cảm thông với chính mình không sụp đổ khi không đạt được các mục tiêu đề ra - một chuyện có thể xảy ra vào lúc này hoặc lúc khác.

Trên thực tế, yêu thương bản thân có thể giúp bạn hoàn thiện hơn

những phẩm chất của mình. Bởi vì suy cho cùng, tình yêu thương thường đi kèm với những thói quen lành mạnh như ăn uống đúng cách, tập thể dục, ngủ đủ giấc và kiểm soát sự căng thẳng trong những giai đoạn khó khăn, khi mà bạn cần quan tâm chăm sóc bản thân nhất. Không những vậy, yêu thương bản thân còn giúp nâng cao hệ miễn dịch, tăng sức đề kháng cũng như củng cố mối kết nối xã hội và cảm xúc tích cực. Tất cả những điều này giúp bạn có thể tiếp tục nỗ lực theo đuổi mục tiêu và trở thành phiên bản tốt đẹp nhất của mình.

*

Thật không may, xã hội hiện đại chú trọng tiêu dùng ngày nay muốn bán cho chúng ta những chiếc điện thoại thông minh và các loại thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ hơn là những sản phẩm giúp chúng ta tăng cường sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Một trong những nhiệm vụ cơ bản của quảng cáo là làm cho chúng ta cảm thấy không hài lòng với hiện tại để chúng ta khao khát có được những món đồ mới, bất kể món đồ đó có cần thiết hoặc có ích cho mình hay không. Sự tự chấp nhận và yêu thương bản thân không làm thay đổi hoạt động mua bán hàng hóa này. Thay vào đó, thứ chúng ta có thể giải quyết khi biết yêu thương bản thân chính là những lời dụ dỗ không ngừng khiến chúng ta muốn so sánh bản thân với người khác và luôn cảm thấy mình không có đủ.

Các xã hội trước đây đều khuyến khích và ủng hộ mô hình đại gia đình cũng như cấu trúc làng xã ổn định quy mô nhỏ. Tuy nhiên, những công dân của thế giới công nghiệp hóa như chúng ta ngày nay thường sống trong các thành phố đơn lập tựa tựa nhau và cách những người họ hàng ở gần nhất của mình đến hàng trăm hoặc thậm chí là hàng ngàn cây số. Tại những thành phố đó, chúng ta bị "oanh tạc" bởi hình ảnh của những thiết bị sành điệu và các món phụ kiện hào nhoáng mà mình không sở hữu, cũng như bởi hàng ngàn tấm ảnh đã được chỉnh sửa hoàn mỹ đến mức phi thực tế của những quý ngài, quý cô thời thượng. Không những vậy, người ta còn hào hứng đăng lên mạng xã hội những bức ảnh chụp nhanh bữa ăn tối sang trọng và các tấm "selfie[3]" rạng rỡ cho thấy họ đang tận hưởng kỳ nghỉ tuyệt vời thế nào. Thế nên giờ đây mỗi người chúng ta liên tục so sánh bản thân không chỉ với những người giàu có, xinh đẹp và có vẻ không có khuyết điểm gì trên Internet, mà còn với tất cả những người quen của mình, bao gồm thằng nhóc mà bạn cho là dốt đặc hồi trung học nhưng bây giờ lại thường xuyên lượn lờ quanh thị trấn trên một chiếc Lamborghini sang chảnh.

[3] *Là từ dùng để mô tả một bức ảnh kỹ thuật số tự chụp, thường được thực hiện bằng máy ảnh kỹ thuật số, điện thoại thông minh hoặc webcam của các thiết bị điện tử di động.*

Hẳn là không ai quá ngạc nhiên khi biết rằng theo nghiên cứu, nhận thức của chúng ta về chính mình có thể sẽ sụp đổ nếu chúng ta gặp những người thu hút hơn, giàu có hơn hoặc quyền lực hơn mình. Đây chính là *hiệu ứng tương phản (contrast effect)*, tức là bình thường bạn hoàn toàn thoải mái diện bộ áo tắm bình dân của mình trong khu hồ bơi gần nhà, nhưng khi đi giữa những cô người mẫu chân dài mặc các bộ bikini gợi cảm trên bãi biển của thiên đường du lịch Rio de Janeiro hoặc trên lối bộ hành Venice ở Los Angeles thì có thể cái tôi của bạn sẽ lung lay, bởi giờ đây bạn thấy rõ sự tương phản giữa hình ảnh của mình với hình ảnh của người khác. Tai hại hơn, đàn ông tự thấy mình bớt yêu vợ hoặc người tình hơn sau khi xem các mẫu quảng cáo khêu gợi trên tạp chí. Bạn có thể hài lòng với cuộc sống trong ngôi nhà nhỏ khang trang và tự hào về người chồng đang làm công tác giảng dạy cho trẻ em khuyết tật, nhưng mức độ hài lòng của bạn sẽ giảm sau khi bạn tình cờ gặp lại người yêu cũ và biết bây giờ anh ấy không chỉ là bác sĩ phẫu thuật lồng ngực đang tình nguyện hỗ trợ y tế tại tổ chức phi chính phủ *Bác sĩ không biên giới*, mà còn mới xuất bản cuốn tiểu thuyết đầu tay.

Tác dụng của sự chấp nhận bản thân thường được phát huy rõ vào bất kỳ lúc nào chúng ta bắt đầu so sánh mình với người khác. Một nghiên cứu cho thấy những người đàn ông hoặc phụ nữ trẻ tuổi ít so sánh vẻ ngoài, trí tuệ hoặc mức độ giàu có của mình với người khác cũng chính là những người ít thể hiện hành vi tự trách và ít có cảm giác tội lỗi hoặc tiếc nuối nhất so với các nhóm khác.

Khuynh hướng so sánh bản thân với người khác khiến chúng ta cảm thấy tự ti ngay cả khi mình không phải là người bị lép vế. Tiếp nối nghiên cứu nói trên, các nhà nghiên cứu đã đề nghị các cảnh sát hãy tự so sánh họ với các nhân viên bảo vệ. Kết quả cho thấy những cảnh sát hết mực tin rằng cảnh sát chân chính thì ưu tú hơn nhân viên bảo vệ lại là những người có chỉ số sức khỏe tâm thần thấp nhất, cụ thể là chỉ số về sự tự nhận thức bản thân và cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống. Có vẻ như một khi bạn bắt đầu so sánh bản thân với người khác thì ngay cả khi tin mình có ưu thế, bạn vẫn sẽ bám vào chiếc móc câu *ưu thế* và *sự công nhận từ bên ngoài* để giữ vững cảm nhận của bạn về giá trị bản thân. Đó là một cuộc đua mà bạn không bao giờ thắng. Sẽ luôn có ai đó sở hữu chiếc xe chạy nhanh hơn chiếc xe của bạn, ai đó có bụng phẳng eo thon hơn bạn hoặc ở trong ngôi nhà lớn hơn ngôi nhà

của bạn. Trong một thế giới có những người như siêu sao bóng đá David Beckham, nữ minh tinh Jennifer Lawrence, các nhà khoa học đạt Giải Nobel, các tiểu thuyết gia có sách bán chạy và những tỷ phú hai mươi lăm tuổi, việc nhìn nhận giá trị của bản thân dựa vào các ưu điểm vượt trội của mình so với người khác chính là con đường đảm bảo đưa bạn đến bến bờ khổ sở.

Thế nên, đây là lời khuyên tôi dành cho những ai muốn phát triển sự linh hoạt cảm xúc: hãy tập trung vào việc của bản thân. Còn nhớ lời dặn "Đừng nhìn bài của người khác" mà thầy cô hay nói trong các buổi kiểm tra hồi chúng ta còn đi học không? Thầy cô dặn dò như vậy để nhắc học sinh đừng gian lận trong lúc làm bài, nhưng bên cạnh đó, lời dặn này còn có một mục đích khác, đó là ngăn chúng ta tự nghi ngờ bản thân.

Hãy tưởng tượng bạn đang quay về thời trung học. Lúc này bạn đang làm bài kiểm tra. Bạn lần lượt trả lời các câu hỏi trong trạng thái hoàn toàn tự tin vì bạn đã cặm cụi học bài suốt cả tuần qua. Nhưng rồi bạn vô tình liếc qua bàn bên trái và thấy cậu bạn siêu thông minh vẫn thường giơ tay phát biểu trong lớp đang ngồi đó, bạn cũng thấy đáp án của cậu ấy hoàn toàn khác với đáp án mà bạn đưa ra. Điều đó khiến bạn lo lắng: "Cậu ấy có đúng không? Mình sai rồi sao? Mình đã tin chắc đáp án là 'Magna Carta', nhưng cậu ấy biết rất nhiều thứ. Có lẽ câu trả lời đúng *phải là* 'Bhagavad Gita'". Đoán xem chuyện gì xảy ra tiếp theo? Bạn sửa bài làm của mình và đưa ra câu trả lời sai bét. Hóa ra cậu bạn kia không hề thông minh hoặc biết nhiều hơn bạn.

Tập trung vào việc của mình càng trở nên quan trọng hơn khi bạn muốn so sánh bản thân với một người hoàn toàn không cùng đẳng cấp với mình. Có thể bạn sẽ được truyền cảm hứng khi nhìn vào những người có thành tích cao hơn bạn một chút, nhưng sẽ vô cùng tai hại nếu bạn tự so sánh mình với một siêu sao hoặc một thiên tài trăm-năm-có-một. Một phần lý do là vì chúng ta có khuynh hướng chỉ tập trung vào kết quả sau cùng mà không xem xét những yếu tố cần thiết để đạt được kết quả này.

Giả sử bạn chơi vĩ cầm trong một nhóm nhạc thính phòng, chỉ để giải trí thôi. Khi biết nghệ sĩ vĩ cầm được ngồi ở hàng ghế đầu trên sân khấu chơi giỏi hơn bạn một chút, bạn sẽ có động lực để trau dồi kỹ năng chơi đàn của mình. Nếu luyện chăm chỉ hơn thì có thể bạn sẽ đạt được trình độ cao như người đó. Nhưng nếu so sánh bản thân với một nghệ sĩ vĩ cầm bậc thầy như Joshua Bell, bạn đơn giản là sẽ nổi điên. Bạn phải nhớ rằng ngoài việc có tài năng thiên bẩm và năng khiếu xuất chúng, Bell đã bắt đầu học vĩ cầm

từ năm lên bốn tuổi, sau khi mẹ ông thấy ông căng dây thun lên các tay nắm hộc tủ quần áo và búng ra giai điệu mà trước đó ông đã nghe mẹ chơi trên cây dương cầm. Bạn nghĩ kể từ khi bắt đầu học vĩ cầm cho tới hai mươi năm sau đó, Bell đã dành bao nhiêu thời gian tự luyện tập trong căn phòng của mình? Bạn có tinh thần kỷ luật và cam kết cao như ông ấy không? Hãy nghĩ về tất cả những việc ông đã không thể làm vì phải dành khoảng thời gian đó để tập đàn. Và ngay cả khi nghĩ rằng mình sẵn sàng tập luyện cật lực như Bell đã làm thì trong suốt quãng thời gian qua bạn cũng đâu có được cơ hội như Bell đã có, vậy tại sao bạn cứ phải tự làm khổ mình bằng cách so sánh với ông ấy? Việc so sánh bản thân với những Joshua Bell, Mark Zuckerberg, Michael Jordan hoặc Meryl Streep ngoài kia không khác gì việc bạn học bơi và so sánh mình với cá heo. So sánh như vậy có ích gì? Bạn phải là bạn, với những đặc điểm như bạn vốn có, thay vì không ngừng giày vò bản thân để trở thành phiên bản mờ nhạt của ai đó.

Những lời chỉ trích trong nội tâm

Chúng ta đều từng nghe tới "kẻ chỉ trích trong nội tâm", nhưng một số người còn có hẳn trong tâm một công tố viên hoặc một thẩm phán chuyên tuyên án tử hình. Trong khi tình yêu thương bản thân có thể giúp chúng ta nhìn nhận chính mình như một người đang học hỏi để tiến bộ, chẳng hạn như "Đúng là mình chưa đủ giỏi nên chưa được chọn, nhưng mình đang nỗ lực để đạt tới trình độ đó", thì đa số chúng ta lại tự hành hạ mình khi mô tả bản thân bằng những lời lên án đầy ghét bỏ như "đồ giả tạo", "tên lừa đảo" hoặc "kẻ thua cuộc".

Bạn sẽ phản ứng thế nào nếu con mình có thành tích học tập kém hơn bạn bè cùng lớp hoặc ăn quá nhiều bánh quy và vận động quá ít? Đa số chúng ta sẽ cố gắng tìm gia sư cho con, dẹp hộp bánh quy đi và thay bằng mấy quả táo cắt sẵn, hoặc đề nghị cả nhà cùng đi cắm trại. Nhưng khi những người trưởng thành chúng ta gặp khó khăn tại nơi làm việc hoặc tăng thêm vài ký thì phản ứng đầu tiên của chúng ta là tự xỉ vả bản thân, một hành động hoàn toàn không giúp ta có động lực để thay đổi.

Khi bất an, chúng ta gọi cho người mà mình yêu thương. Tại sao? Vì sự ấm áp và tử tế giúp chúng ta cảm thấy an toàn, được trân trọng và tin là mình có thể đương đầu với nghịch cảnh. Vậy tại sao chúng ta không thể làm người bạn đầy tình yêu thương của chính mình và hướng sự tử tế cũng như lòng cảm thông đó về phía bản thân?

Và tại sao chúng ta để tâm đến lời phê bình mà thỉnh thoảng mới nghe được từ ai đó hơn là những lời khen tặng mà bạn bè rất thường dành cho mình? Con người có thể cay nghiệt, bất công, xấu bụng, ích kỷ, tư lợi và đơn giản là xấu tính. Chính vì vậy, bạn rất cần ghi nhớ rằng lời đánh giá tiêu cực của ai đó về bạn hiếm khi mang tính khách quan và bạn hoàn toàn không cần tin những chỉ trích đó, càng không cần phải để chúng ảnh hưởng đến đánh giá của bạn về chính mình.

Khó giải quyết nhất có lẽ là những câu chuyện có chứa một phần sự thật, bởi vì chúng ta đặt rất nhiều niềm tin vào "sự thật", bất kể sự thật đó chiếm tỷ lệ bao nhiêu hoặc được sàng lọc như thế nào. Có thể bạn chơi thể thao "rất dở", như những gì bạn bè cùng lớp từng nhận xét về bạn trong giờ học bóng đá ở trường. Nhưng có lẽ bạn không giỏi chơi thể thao vì bạn thích vẽ tranh, đọc sách hoặc giải câu đố hơn là tranh giành một quả bóng với những đứa trẻ khác. Hoặc có thể vì bạn nghĩ không tham gia vài trận đấu để bầu bạn với cậu bạn mắc chứng hen suyễn thì quan trọng hơn là trở thành học sinh đứng đầu môn giáo dục thể chất của trường. Bạn tin vào "sự thật" nào? Câu chuyện của bạn là của bạn. Bạn cần làm chủ câu chuyện của mình chứ không phải để nó chi phối bạn, đồng thời hãy trân trọng câu chuyện đó với tất cả tình yêu thương.

Mẹ chồng có thể gọi bạn là "người bốc đồng", nhưng có thể bạn chỉ đơn giản là thích "sự phóng khoáng". Chồng của bạn có thể cho rằng bạn là một kẻ cuồng kiểm soát, nhưng bạn luôn có thể chọn đồng ý với nhận định đó hoặc chọn nhìn nhận bản thân như một người "có tính tổ chức". Vợ bạn có thể ca cẩm về cái bụng mỡ của bạn, nhưng này, bạn đã năm mươi tuổi rồi nên chuyện có mỡ bụng là bình thường mà! Trong mọi trường hợp, câu hỏi mà bạn nên đặt ra là những nhận xét đó có ích cho bạn như thế nào. Nếu mức cholesterol của bạn cao và bạn không thể leo cầu thang mà không thở hổn hển, có lẽ bạn nên đăng ký tập thể dục dài hạn ở phòng gym. Nếu bị đau đầu do căng thẳng và thường thức đến nửa đêm để xếp quần áo, có thể bạn cần cân nhắc giảm bớt tính "có tổ chức" của mình. Điều tôi muốn nói là bạn chính là người đưa ra quyết định cuối cùng về những gì có giá trị cho cuộc sống của mình.

Xây dựng tình yêu thương lành mạnh với bản thân không có nghĩa là tự lừa dối. Bạn cần có nhận thức sâu sắc về con người mình, bao gồm cả mặt tốt và mặt chưa tốt, đồng thời tự điều chỉnh bản thân để hòa hợp tốt nhất với thế giới xung quanh. Ngay cả khi đang đối mặt với thực tế, bạn vẫn luôn có thể lựa chọn cách

phản ứng của mình.

Chọn thái độ sẵn sàng

Chúng ta muốn cuộc sống càng rực rỡ và càng ít đau khổ càng tốt. Nhưng cuộc đời luôn có cách buộc ta phải cúi đầu và nỗi đau là một phần không thể thiếu trong thế giới này. Chúng ta trẻ trung cho đến khi tuổi xuân qua hết. Chúng ta khỏe mạnh cho đến khi bệnh tật kéo tới. Chúng ta ở bên những người mình yêu thương cho đến khi tiệc tàn. Vẻ đẹp của cuộc sống gắn liền với sự mong manh của nó.

Một trong những chiến thắng vẻ vang nhất của con người là có thể tiếp nhận cả niềm vui lẫn nỗi buồn, cũng như biết cách chung sống với những điều khiến mình khó chịu. Điều này có nghĩa là chúng ta không phán xét các cảm giác là "tốt" hay "xấu" mà chỉ đơn giản nhìn nhận sự hiện diện của chúng. Tôi biết trong nền văn hóa của chúng ta luôn tồn tại một mặc định rằng ta cần *làm gì đó* để giải quyết sự rối loạn trong nội tâm mình. Ta phải cực lực đấu tranh với sự rối loạn đó, sửa chữa nó, kiểm soát nó, đàn áp nó bằng ý chí mạnh mẽ nhất có thể và phải luôn duy trì thái độ tích cực. Tuy nhiên, việc chúng ta *thật sự* cần làm cũng là việc đơn giản và hiển nhiên nhất, đó chính là không làm gì cả. Chúng ta chỉ cần chào đón những trải nghiệm nội tâm này, tiếp nhận và quan sát diễn biến của chúng mà không cần nháo nhào tìm lối thoát.

Nếu bạn đang cố gắng cai nghiện thuốc lá, có giai đoạn bạn sẽ vô cùng thèm hút một điếu thuốc. Cảm giác thèm muốn đó là bình thường và có cơ sở từ cơ chế sinh lý của con người - vậy tại sao bạn lại phán xét nó? Trên thực tế, chính cảm giác "phải kiểm soát cơn thèm muốn" mới là thứ có thể khiến cơn thèm trở thành một cám dỗ không thể cưỡng lại. Đó là lý do tại sao thái độ cởi mở đón nhận - tức là chủ động kết thúc sự giằng co bằng cách buông một đầu dây - là cách làm đúng đắn.

Bạn không thể lựa chọn hoặc kiểm soát những khao khát của mình. Tuy nhiên, bạn *có thể* quyết định mình có châm điếu thuốc đó không, có ăn ly kem thứ hai hoặc về nhà với ai đó bạn chỉ mới gặp ở quán bar đêm nay hay không. Khi có sự linh hoạt cảm xúc, bạn không lãng phí năng lượng để giằng co với những thôi thúc trong tâm trí mình. Bạn chỉ đơn giản là đưa ra các lựa chọn dựa vào những giá trị mà mình coi trọng.

Trong một nghiên cứu, các chuyên gia đã yêu cầu những người đang cai thuốc lá tham gia chương trình hãy để cơn thèm thuốc,

những suy nghĩ và cảm xúc liên quan đến thuốc lá được tự do đến và đi chứ đừng cố kiểm soát chúng. Chương trình nghiên cứu tập trung sử dụng ẩn dụ về một chiếc xe và những người tham gia là tài xế, còn việc cai thuốc là mục tiêu cá nhân quan trọng mà tài xế muốn lái chiếc xe của mình hướng tới. Những hành khách đang nhốn nháo trên băng ghế sau của chiếc xe này chính là tất cả những suy nghĩ và cảm xúc của người cầm lái. Chúng giống như lũ bạn xấu thời trung học, luôn miệng gào to "Hút đi! Chỉ một điếu thôi mà!" và "Cậu không bao giờ bỏ thuốc được đâu thằng nhát gan à!". Người tham gia chương trình vẫn cho phép các "hành khách" bất hảo đó ngồi trên xe trong lúc tiếp tục lái chiếc xe đó thẳng tiến về đích.

Sau đó, các nhà nghiên cứu đối chiếu kết quả cai thuốc của những người được chọn một cách ngẫu nhiên vào nhóm "sẵn sàng" nói trên - tức là nhóm học cách đón nhận sự hiện diện của cơn thèm thuốc mà không bị nó đánh bại - với kết quả của nhóm những người tham gia được hướng dẫn cai thuốc theo chương trình chuẩn của Viện Ung thư Hoa Kỳ. Không có gì ngạc nhiên khi nhóm "tài xế" sẵn sàng chở các "vị khách bất hảo" có tỷ lệ cai thuốc thành công cao hơn gấp đôi so với nhóm còn lại.

Trong lúc vật lộn với hoàn cảnh khó khăn, đôi khi chúng ta khiến mọi việc trở nên bất lợi hơn cho chính mình. Một nỗi đau vốn dĩ có thể vượt qua lại bị biến thành nỗi thống khổ dai dẳng, như trong câu chuyện sau đây của Theresa. Sau khi Theresa bị sẩy thai ở độ tuổi ngoài bốn mươi, bác sĩ chẩn đoán cô sẽ không thể mang thai được nữa, dù là theo cách tự nhiên hay thụ tinh trong ống nghiệm. Như vậy lần mang thai này đã là cơ hội cuối cùng của cô. Chuyện này thôi đã là đáng buồn rồi. Nhưng sau đó, Theresa còn tự xát muối vào vết thương lòng của mình khi tự nhủ rằng cô phải vượt qua nỗi mất mát này, rằng phụ nữ sẩy thai là chuyện không hiếm và tất cả là lỗi của cô vì đã đợi đến khi lớn tuổi mới nghĩ đến chuyện mang thai. Cô tự trách bản thân vì không tập trung vào nhiều phước lành khác mà mình đã nhận được trong đời. Chẳng có gì bất ngờ khi không hành động nào kể trên đem lại lợi ích cho cô.

Việc Theresa cần làm là đương đầu với nỗi buồn, sự thất vọng của mình và nhận thức thực tại này. Điều này có nghĩa là cô cần thừa nhận đúng mức độ đau buồn của mình, nói lời tạm biệt với đứa con đã mất, trân trọng ký ức về mầm sống không thể thành hình này và sau đó là để cho bản thân được trải nghiệm trọn vẹn mọi cảm xúc mà mình đang có. Điều này không nhất thiết đồng nghĩa với việc cô phải "vượt qua" nỗi buồn mất mát hoặc vui vẻ với việc

mình không bao giờ sinh con được nữa. Tuy nhiên, bằng cách đối mặt với nỗi đau, thừa nhận và sau đó trải nghiệm trọn vẹn từng giai đoạn của quá trình buồn thương này, Theresa có thể thật sự vượt qua thử thách, rút được bài học kinh nghiệm và tìm lại ánh sáng cuộc đời thay vì cứ mắc kẹt và tê liệt trong nỗi sầu muộn tăm tối.

Nhưng để duy trì được sự bình thản này, chúng ta cần một vài công cụ tâm lý cơ bản, bao gồm vốn từ vựng đa dạng về cảm xúc.

Trẻ sơ sinh khóc ré vì chúng không thể biểu đạt sự không vui của mình bằng cách nào khác. Bất kỳ sự khó chịu nào - đói bụng, tã ướt, bị đau... - đều dẫn tới một trận khóc nức nở mà có lẽ chỉ cha mẹ của bé mới có thể đoán được nguyên nhân, còn hàng xóm xung quanh thì chỉ biết đó là những tiếng khóc om sòm. Theo thời gian, chúng ta dạy con mình cách xác định và bày tỏ chính xác nhu cầu cũng như sự bất mãn của chúng. Chúng ta dạy con: "Hãy dùng lời nói để biểu đạt điều con muốn".

Thật không may, nhiều người trưởng thành vẫn không sử dụng từ ngữ để xác định và tìm hiểu các trải nghiệm của mình, cũng như những cảm xúc liên quan đến các trải nghiệm đó. Vì không có khả năng sử dụng ngôn từ để hiểu được sự khác biệt tinh tế về mặt ý nghĩa của sự việc, những người này không thể lý giải các vấn đề cá nhân theo hướng "xử lý được". Chỉ cần định danh được các cảm xúc, chúng ta sẽ có thể tạo ra sự thay đổi lớn giúp biến những cảm xúc buồn bã, đau đớn và u ám đang cuộn trào trở thành một trải nghiệm cụ thể, có tên gọi và giới hạn rõ ràng.

Nhiều năm trước, tôi có một khách hàng tên Thomas, người từng giữ vị trí điều hành cấp cao trong một công ty lớn. Một buổi sáng, anh đến văn phòng để bắt đầu một ngày làm việc bận rộn nhưng lại bị một cơn co giật bất ngờ. Thomas không có tiền sử bị co giật, và sau khi cho anh làm một loạt xét nghiệm, các bác sĩ kết luận khả năng anh bị tái phát chứng co giật là cực kỳ thấp.

Thế nhưng Thomas bắt đầu bị ám ảnh. Nỗi sợ bị co giật đã khiến anh tê liệt đến mức không thể tiếp tục cuộc sống bình thường. Đến thời điểm được chuyển tới phòng khám cộng đồng nơi tôi làm việc, Thomas đã là người vô gia cư. Anh bị dính chặt trong cái bẫy của chiếc móc câu "chắc chắn mình sẽ bị một cơn co giật khác" đến mức không dám đi làm nữa. Cứ như vậy nên anh đã mất việc, chia tay vợ và cuối cùng là ra đường ở.

Mỗi lần gặp Thomas, tôi đều chào anh bằng một câu hỏi thăm

thông thường với đại ý "Anh cảm thấy thế nào rồi?". Nhưng dù tôi có thay đổi cách hỏi như thế nào đi nữa, anh vẫn luôn có cùng một lời đáp: "Tôi chỉ hơi lo lắng một chút". Chuyện đó khiến tôi tò mò vô cùng. Người đàn ông này sống trên đường phố trong tình trạng gần như luôn hoảng loạn, nhưng tất cả những gì anh có thể nói về tình hình của mình là "chỉ hơi lo lắng một chút".

Trong một buổi trị liệu hằng tuần, tôi và Thomas nhắc đến mẹ của anh, người duy nhất anh vẫn còn giữ liên lạc. Bà vẫn luôn quan tâm anh sau khi những người khác đều đã bỏ cuộc, và anh cũng thường đến viện dưỡng lão thăm bà. Khi tôi hỏi dạo này bà ấy thế nào, Thomas trả lời: "Hơi đáng lo một chút. Mẹ tôi qua đời rồi".

Sau câu trả lời minh họa cực kỳ sinh động cho sự bất lực của Thomas trong việc phân biệt cảm xúc, tôi nhận ra Thomas mắc chứng *mất khả năng diễn đạt cảm xúc (alexithymia)*, hiểu theo nghĩa đen là "không có vốn từ để diễn tả tâm trạng". Những người gặp phải tình trạng này thường có khó khăn trong việc truyền đạt cảm giác của họ và phải dựa vào những miêu tả chung chung đơn giản như "Tôi cảm thấy căng thẳng". Họ luôn "ổn" hoặc "không tốt lắm". Cách diễn đạt của họ khá giống cách nói "Chỉ là một vết trầy thôi!" hoặc "Chỉ bị thương ngoài da thôi" của Hiệp sĩ Áo đen trong bộ phim hài*Monty Python and the Holy Grail* (tựa tiếng Việt: *Monty Python và cái Chén Thánh*) mỗi lần bị chém mất một tay hoặc một chân.

Ngôn từ có sức mạnh vô cùng to lớn. Một từ bị dùng sai có thể khiến chiến tranh bùng nổ, chưa kể vô số cuộc hôn nhân tan vỡ. Có sự khác nhau một trời một vực giữa "căng thẳng" và "tức giận", "căng thẳng" và "thất vọng", hoặc "căng thẳng" và "bất an". Nếu không thể định danh chính xác những gì mình đang cảm nhận, chúng ta sẽ khó truyền đạt cho người khác hiểu ta cần được hỗ trợ thế nào.

Nếu khách hàng của tôi nói "Tôi cảm thấy căng thẳng" và tôi hiểu câu đó theo đúng nghĩa bề nổi của nó thì có lẽ tôi sẽ khuyên cô ấy liệt kê các mối ưu tiên hoặc bàn giao bớt công việc cho người khác. Nhưng ẩn dưới dòng chữ "Tôi cảm thấy căng thẳng", điều mà cô muốn diễn đạt có thể là "Tôi đã nghĩ sự nghiệp của mình sẽ thành công hơn thế. Tôi thật thất vọng về cuộc sống của mình", và đó lại là một vấn đề hoàn toàn khác. Khi sự thật đằng sau cảm giác "căng thẳng" đó được phơi bày, lời khuyên về việc bàn giao hoặc thiết lập thứ tự ưu tiên sẽ không thể giải quyết được vấn đề.

Mất khả năng diễn đạt cảm xúc không phải là một chứng bệnh được chẩn đoán lâm sàng, nhưng nó khiến hàng triệu người gặp khó khăn trong cuộc sống hằng ngày. Hậu quả của chứng bệnh này cũng có ảnh hưởng rất rõ ràng. Tình trạng khó định danh cảm xúc thường đi kèm với sức khỏe tâm thần kém, sự không hài lòng trong công việc và trong các mối quan hệ, cũng như nhiều chứng bệnh khác. Những người gặp tình trạng này cũng thường mắc các triệu chứng về thể chất như nhức đầu và đau lưng, như thể cảm xúc của họ đang được thể hiện trên phương diện thể chất thay vì lời nói. Một sự thật khác là khi người ta không thể diễn tả rõ cảm xúc của mình bằng ngôn từ, cảm xúc duy nhất có thể bật ra một cách rõ ràng chính là tức giận, và không may là người ta thường thể hiện sự tức giận này bằng nắm đấm, hoặc có khi còn tệ hơn.

Học cách miêu tả cảm xúc bằng vốn từ vựng phong phú hơn chính là phương pháp chắc chắn có thể mang lại sự thay đổi lớn. Những người có thể xác định đầy đủ các cung bậc cảm xúc - ví dụ như nhận biết được sự khác nhau giữa nỗi buồn với sự nhàm chán, đáng thương, cô đơn hay lo lắng - sẽ ứng phó tốt hơn rất nhiều với những thăng trầm trong cuộc sống so với những người chỉ nhìn mọi thứ qua lăng kính trắng đen đơn điệu.

“Cảm xúc này có tác dụng gì?”

Tầm quan trọng của việc định danh chính xác những cảm xúc của mình còn thể hiện ở chỗ một khi chúng ta có thể gọi tên cảm xúc thì chúng có thể mang lại cho ta nhiều thông tin hữu ích. Cảm xúc có thể báo hiệu cho ta biết đâu là phần thưởng và đâu là mối đe dọa. Chúng giúp ta nhận ra nỗi đau của bản thân mình. Chúng cũng có thể cho chúng ta biết nên tham gia vào tình huống nào và cần tránh can dự chuyện gì. Lúc này, cảm xúc không phải là rào cản mà có thể là ngọn hải đăng dẫn đường, giúp chúng ta xác định đúng những gì mình quan tâm nhất và thúc đẩy ta tạo ra những thay đổi tích cực.

Khách hàng của tôi sinh sống ở khắp nơi trên thế giới nên tôi rất thường đi đây đi đó. Trong những chuyến đi, tôi thường nhận ra mình ở trong những hoàn cảnh tương tự nhau: một căn phòng khách sạn tinh tươm có tầm nhìn đẹp, bữa tối được phục vụ tại phòng và một cảm giác âm thầm xuất hiện mà tôi gọi là “cảm giác tội lỗi”. Tôi cảm thấy tội lỗi vì không dành thời gian ở bên các con, Noah và Sophie. Tôi cảm thấy có lỗi khi chồng tôi, Anthony, phải ở nhà mà không có tôi. Đó không phải là một cảm giác thoải mái nhưng cứ xuất hiện hết lần này đến lần khác.

Tôi từng bị kẹt trong những câu chuyện cũ rích: tôi là một bà mẹ tồi; tôi bỏ mặc những người thân yêu của mình. Nhưng theo thời gian, tôi đã học cách đối diện với sự thật, không chỉ bằng cách xác định cảm giác tội lỗi mình có, mà còn bằng cách tìm hiểu xem cảm giác đó có thể hữu ích như thế nào. Tôi nhận ra cảm giác tội lỗi có thể giúp tôi thiết lập các mối ưu tiên và đôi khi còn điều chỉnh hành động của mình cho thỏa đáng. Suy cho cùng, chúng ta đâu có áy náy về những điều mình không quan tâm.

Một câu hỏi hay mà bạn có thể tự đặt ra khi muốn học hỏi từ những cảm xúc của mình là "Cảm xúc này có tác dụng gì?". Cảm xúc này phục vụ cho mục đích gì? Nó đang truyền tải thông điệp gì? Nó mang lại cho mình điều gì? Cái gì đang bị chôn vùi dưới nỗi buồn, sự thất vọng hoặc niềm hân hoan đó?

Cảm giác tội lỗi khi đi công tác cho tôi biết tôi nhớ con và trân trọng gia đình mình. Nó nhắc tôi nhớ cuộc đời mình đang đi đúng hướng vì tôi ngày càng dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Cảm giác tội lỗi của tôi là bảng chỉ đường cho tôi đến với những người tôi yêu thương và cuộc đời mà tôi muốn sống.

Tương tự như vậy, cơn tức giận có thể là dấu hiệu cho thấy một điều gì đó quan trọng với bạn đang bị xâm phạm. Bạn có bao giờ giận dữ với một đồng nghiệp vì người này bác bỏ ý tưởng của bạn trước mặt sếp chưa? Xét bề nổi thì sự tức giận đó có vẻ như chỉ đơn giản là tức giận, nhưng ẩn sâu trong đó có thể là một tín hiệu cho thấy bạn coi trọng tinh thần làm việc nhóm, hoặc bạn không yên tâm về công việc này như bạn nghĩ. Trải nghiệm cảm giác giận dữ là chuyện không vui vẻ gì, nhưng bạn có thể dùng những nhận thức có được từ cảm giác này để chủ động hơn trong hành trình của mình. Sự tức giận có thể là mũi tên chỉ đường cho bạn đến với những thay đổi tích cực như tìm công việc mới hoặc lên kế hoạch để trình bày lại với sếp về ý tưởng của bạn.

Một khi chúng ta thôi giãy giụa tìm cách rũ bỏ những cảm xúc khó chịu hoặc che giấu chúng dưới lớp màn tư duy tích cực, những cảm xúc khó chịu đó có thể dạy cho ta nhiều bài học quý giá. Tự nghi ngờ, tự chỉ trích, thậm chí cả sự tức giận và tiếc nuối đều có thể soi sáng những nơi tối tăm, ảm đạm và đáng sợ mà bạn muốn lờ đi nhất, đồng thời cũng là những nơi dễ bị tổn thương hoặc yếu ớt nhất trong tâm hồn bạn. Đối diện với những cảm xúc này có thể giúp bạn dự đoán những cạm bẫy và chuẩn bị các phương pháp hiệu quả hơn để đương đầu với thời khắc quyết định.

Nếu có thể đối mặt với những cảm xúc bên trong lẫn các lựa chọn bên ngoài mà vẫn phân biệt rõ ràng sự khác nhau giữa hai nhóm này, bạn sẽ có nhiều cơ may có một ngày tốt lành hơn và cả một cuộc sống ý nghĩa hơn. Bạn sẽ đưa ra các quyết định quan trọng dựa vào góc nhìn bao quát nhất có thể. Để có được khả năng này, bạn cần sự trung thực và chính trực để hợp nhất những trải nghiệm của bản thân thành một câu chuyện độc đáo của riêng bạn, câu chuyện phục vụ cho bạn, giúp bạn hiểu được con đường đã qua, nhận thức đúng vị trí hiện tại để có thể thấy rõ hơn chân trời bạn muốn đến.

5

BƯỚC RA KHỎI VÒNG TRÒN THOẢI MÁI

Giáo sư ưu tú James Pennebaker của Đại học Texas kết hôn ngay sau khi tốt nghiệp đại học vào đầu những năm 1970. Sau ba năm kết hôn, ông và vợ bắt đầu có những hoài nghi về mối quan hệ của hai người. Việc này khiến Pennebaker bối rối, bất an và chìm trong phiền muộn. Ông ăn ít hơn, uống rượu nhiều hơn và bắt đầu hút thuốc. Ông ngày càng cô lập bản thân vì xấu hổ với những cảm xúc mà ông tự cho là yếu đuối.

Vào một buổi sáng khoảng một tháng sau khi rơi vào giai đoạn suy sụp tinh thần, Pennebaker bước xuống giường và ngồi trước chiếc máy đánh chữ trên bàn làm việc. Ông nhìn chằm chằm chiếc máy một lúc rồi bắt đầu gõ ra những dòng suy nghĩ thẳng thắn và không gò bó về cuộc hôn nhân, cha mẹ, đời sống tình dục, sự nghiệp và thậm chí cái chết của mình.

Khi ông viết và tiếp tục viết trong những ngày sau đó, một chuyện thú vị đã xảy ra. Tâm trạng nặng nề của ông từ từ trở nên nhẹ nhõm hơn và ông cảm thấy được giải phóng. Ông bắt đầu kết nối lại với tình yêu sâu đậm dành cho vợ. Nhưng tác động của quá trình viết lách này không chỉ dừng lại ở đó. Lần đầu tiên trong đời, Pennebaker bắt đầu nhìn ra được mục đích sống và những lựa chọn mà ông có cho cuộc đời của mình.

Trải nghiệm cá nhân của Pennebaker trong giai đoạn chông gai này chính là phát súng mở màn cho bốn mươi năm nghiên cứu về mối liên hệ giữa hoạt động viết lách và xử lý cảm xúc. Pennebaker đã thực hiện nhiều nghiên cứu mà trong đó người tham gia được chia thành hai nhóm: một nhóm được yêu cầu viết về những trải nghiệm cảm xúc nổi bật của họ và nhóm còn lại viết về những

chuyện nho nhỏ trong cuộc sống hằng ngày như cảm nhận về đôi giày họ mang hôm nay, về những chiếc xe chạy lướt qua trên đường... Cả hai nhóm đều thực hiện việc viết lách này khoảng hai mươi phút một ngày, trong ba ngày liên tiếp.

Trong các thí nghiệm của Pennebaker, một số người tham gia đã viết về nỗi đau khi bị lạm dụng tình dục bởi ai đó mà họ từng hết lòng tin tưởng trong gia đình; những người khác chia sẻ về những thất bại thảm hại của bản thân; số khác viết về cảm giác suy sụp khi tình yêu tan vỡ hoặc khi phải trải qua nỗi mất mát vì sinh lão bệnh tử. Một phụ nữ miêu tả cảm giác tội lỗi đã khiến cô dằn vặt từ lâu từ sau một sự cố xảy ra vào năm cô mười tuổi. Khi đó, cô quên dọn một món đồ chơi trên sàn nhà và bà ngoại cô đã trượt chân té ngã vì giẫm phải nó. Cú ngã đó đã khiến bà qua đời không lâu sau đó. Một người khác viết về một đêm hè nóng bức vào năm anh chín tuổi. Đêm đó, cha anh đã dẫn anh ra ngoài và bình tĩnh nói với đứa con trai chín tuổi của ông rằng sai lầm lớn nhất trong cuộc đời ông chính là đã quyết định có con, đồng thời thông báo rằng ông sắp rời khỏi ngôi nhà này.

Trong mỗi nghiên cứu, Pennebaker nhận thấy những người viết về các giai đoạn đầy cảm xúc trong đời mình thường có sự cải thiện rõ rệt về sức khỏe thể chất và tinh thần. Họ có tâm trạng vui vẻ hơn, bớt chán nản hơn và ít lo lắng hơn. Trong những tháng sau đợt viết lách đó, họ bớt bị cao huyết áp, chức năng miễn dịch của cơ thể họ trở nên tốt hơn và họ ít phải đi khám bệnh hơn. Nhóm này cũng phản hồi rằng chất lượng các mối quan hệ của họ được nâng cao, trí nhớ của họ được cải thiện và họ đạt được nhiều thành công trong công việc hơn.

Khi mới phát hiện ra nghiên cứu của Pennebaker, tôi đã giật mình vì nó gợi lại một trải nghiệm của tôi thời niên thiếu, đó là viết nhật ký về căn bệnh ung thư của cha. Trong giai đoạn sức khỏe cha tôi giảm sút vì bệnh tật - và cả khi ông đã nhắm mắt xuôi tay sau đó - cuộc sống của tôi thay đổi một cách bi thương, và việc viết nhật ký đã giúp tôi trút nỗi ân hận của mình về khoảng thời gian tôi đã không ở cạnh ông, cũng như về tất cả những lời tôi chưa kịp nói với ông. Tôi cũng viết về những khoảnh khắc không khiến mình hối tiếc và về việc mình đã nỗ lực hết sức như thế nào. Thông qua những dòng nhật ký đó, tôi học được cách nhìn nhận tất cả những cảm xúc của mình, cả những cảm xúc dễ chịu lẫn khó chịu. Việc này giúp tôi hiểu bản thân và nhận ra một sự thật quan trọng, đó là "Tôi đủ kiên cường". Tôi nhận ra tôi có thể đón nhận và chung sống với chính mình một cách trọn vẹn, ngay cả với những khía cạnh mà tôi không quá tự hào.

Tuy nhiên, ban đầu tôi vẫn hoài nghi kết quả nghiên cứu của Pennebaker vì chúng có vẻ tích cực đến mức khó tin. Làm thế nào việc viết lách chỉ hai mươi phút một ngày trong ba ngày liên tiếp lại có thể tạo ra tác động tích cực và lâu dài đến vậy đối với cuộc sống con người? Tôi ghi chép lại các nghiên cứu của ông trong sổ tay của mình. Nhiều năm sau đó, khi đang hoàn thiện luận án tiến sĩ về đề tài cảm xúc, tôi đã có cơ hội gặp gỡ Pennebaker. Cuộc gặp gỡ này tạo điều kiện cho một cuộc thảo luận vô cùng sôi nổi mà qua đó tôi được tìm hiểu tường tận hơn về công trình nghiên cứu của ông.

Tôi đã đọc về một thử nghiệm mà Pennebaker tiến hành tại một công ty máy vi tính ở Dallas. Khi đó, công ty này đã sa thải một trăm kỹ sư có thâm niên cao, đa số họ đều là nam giới trên năm mươi tuổi và đã làm việc cho công ty suốt từ sau khi tốt nghiệp đại học. Họ đã trải qua phần lớn quãng đời làm việc của mình ở công ty này, đây là môi trường làm việc duy nhất mà họ từng biết tới, và do đó, việc bị sa thải khiến họ hoang mang và bối rối. Họ phải đối mặt với thực tế là có khả năng không bao giờ được làm việc trong ngành này nữa. Sau bốn tháng thất nghiệp, chưa có ai trong số những kỹ sư này tìm được công việc mới.

Pennebaker và nhóm của ông tự hỏi phương pháp viết về những trải nghiệm của bản thân có hữu ích đối với những kỹ sư "bị giảm biên chế" này không. Sẵn lòng làm bất cứ điều gì có thể cải thiện tương lai nghề nghiệp của mình, các kỹ sư này đã đồng ý tham gia thử nghiệm. Do đó, Pennebaker đã yêu cầu một nhóm kỹ sư viết về việc bị sa thải. Nhóm này đào sâu vào cảm giác xấu hổ, bị chối bỏ và khinh thường mà họ phải nếm trải, cũng như những áp lực liên quan mà họ phải gánh chịu về mặt sức khỏe, hôn nhân và tài chính, cùng các nỗi lo lắng sâu sắc về tương lai của mình. Hai nhóm đối chứng còn lại được yêu cầu viết về cách họ quản lý thời gian hoặc không viết gì cả.

Trước khi thử nghiệm của Pennebaker bắt đầu, động lực và nỗ lực tìm việc mới của ba nhóm kỹ sư này đều như nhau. Nhưng sau đó, mức độ khác biệt giữa các nhóm đã thay đổi đáng kể. Chỉ vài tháng sau những lần viết về cảm xúc đó, nhóm kỹ sư đào sâu để hiểu tường tận những cảm nhận của bản thân có xu hướng được tuyển dụng cao hơn gấp *ba lần* so với những người trong hai nhóm đối chứng. Quá trình giãi bày cảm xúc qua câu chữ không chỉ giúp nhóm kỹ sư này có thể đối mặt và hiểu được trải nghiệm của bản thân, mà còn giúp họ thoát khỏi sự trì trệ gây ra bởi cảm giác chán nản và bắt đầu thực hiện những hành động có ý nghĩa hơn.

Sau khi thực hiện nhiều nghiên cứu khác có sự tham gia của hàng ngàn người - bao gồm cả trẻ em và người cao tuổi, sinh viên và người đi làm, người khỏe mạnh và bệnh nhân - chúng tôi có thể tự tin nói rằng việc đối diện với cảm xúc và sử dụng từ ngữ để diễn đạt cảm xúc là một cách cực kỳ hữu hiệu để đối phó với cảm giác căng thẳng, bất an và mất mát. (Tin tốt dành cho những người không thích viết tay hoặc đánh máy là điều kỳ diệu không nằm ở hành động viết hoặc gõ chữ. Nếu dùng bất kỳ hình thức nào khác để diễn đạt cảm xúc của mình, chẳng hạn như ghi âm, bạn cũng đều có thể thu được kết quả tương tự như viết hoặc đánh máy.)

Tuy nhiên, sau khi đối diện với vấn đề thì chúng ta vẫn cần thực hiện một bước quan trọng khác có liên quan tới sự linh hoạt cảm xúc, đó là thoát ra khỏi cảm xúc. Những phân tích sâu hơn được thực hiện trong nhiều năm cho thấy không giống kiểu người Đóng Chai hoặc Ấp Ủ, hoặc những người chỉ biết than thở và mắng chửi, những người có nhiều tiến bộ nhất trong nhóm viết lách bắt đầu phát triển nhận thức cao hơn, thể hiện qua các cụm từ mà họ dùng như "Tôi đã học được…", "Tôi bỗng hiểu ra…", "Lý do mà…", "Giờ đây tôi nhận ra…" và "Tôi hiểu được…". Trong quá trình viết lách, họ đã có thể tách biệt rạch ròi giữa suy nghĩ và người có suy nghĩ đó, giữa cảm giác với người có cảm giác đó. Điều này giúp họ có được một góc nhìn mới, gỡ bỏ vướng mắc và vượt qua trở ngại để đến với tương lai phía trước.

Những người vận dụng thành công phương pháp diễn đạt cảm xúc bằng ngôn từ *không hề* tìm ra cách để *thích* cảm giác bị phản bội, thua cuộc, thất nghiệp hoặc bệnh tật. Nhưng bằng cách tháo gỡ những vướng mắc tích tụ giữa các thôi thúc và hành động để nhìn thấy toàn cảnh những trải nghiệm của mình với một tầm nhìn thoáng hơn, họ đã có thể vượt qua nghịch cảnh. Có thể bạn sẽ không ngờ, nhưng những người này rất thường tìm được cách biến những trở ngại này thành cơ hội để kết nối trực tiếp hơn với những giá trị sâu sắc nhất của mình.

Quy tắc viết của Pennebaker

Hãy đặt đồng hồ hẹn giờ hai mươi phút và mở sổ ghi chép ra hoặc tạo tập tin mới trên máy vi tính của bạn. Khi đồng hồ bắt đầu tính giờ, hãy bắt đầu viết về những cảm xúc bạn đã trải nghiệm trong một tuần, một tháng hoặc một năm vừa qua. Đừng bận tâm về dấu câu có đúng chuẩn hoặc cách diễn đạt có mạch lạc hay không. Hãy cứ thoải mái viết ra những suy nghĩ của mình, một cách hiếu kỳ và không phán xét. Bạn chỉ viết cho riêng mình đọc chứ không phải cho một người đọc nào khác. Hãy duy trì hoạt động viết lách

này liên tục trong vài ngày. Sau đó, hãy xé bỏ những tờ ghi chép đó đi hoặc đóng tập tin trên máy mà không lưu nó lại. Hoặc nếu bạn cảm thấy đã sẵn sàng thì hãy bắt đầu xây dựng một trang blog hoặc tìm một nhà xuất bản để cộng tác cho quyển sách sắp ra đời của mình. Điều quan trọng là giờ đây bạn đã trút hết nỗi niềm ra những trang giấy và giải phóng tâm trí mình. Bạn đã bắt đầu quá trình "thoát ra" khỏi trải nghiệm của bản thân để có được cái nhìn bao quát về chính trải nghiệm đó.

Nhìn mọi thứ từ một góc độ khác

C. W. Metcalf là một diễn viên hài trên truyền hình trước khi trở thành "cố vấn khả năng hài hước" cho các tổ chức lớn. Những màn trình diễn đặc sắc của ông trên sân khấu không chỉ tạo ra những tràng cười ý nhị mà còn hướng dẫn người ta cách ứng phó với sự căng thẳng mỗi khi công ty cắt giảm nhân sự hoặc áp lực phải phát triển - hoặc bất kỳ vấn đề nào đang khiến họ phiền não trong môi trường làm việc khi đó. Một trong những tiết mục tôi yêu thích là khi Metcalf kéo ra một chiếc ghế, định danh nó là "công việc của mình" và bắt đầu dùng thứ ngôn ngữ và hành động hài hước đặc trưng để trút cơn thịnh nộ về công việc nhìn-kiểu-gì-cũng-hết-sức-tồi-tệ của mình. Sau đó, ông dừng lại để hít một hơi, chỉ vào một chiếc ghế khác cách đó vài mét và nói: "Công việc của tôi thật sự rất tệ". Cuối cùng, ông nói ra câu thoại then chốt: "Ơn trời, tôi đang đứng ở bên này rồi".

Tất cả chúng ta đều có khả năng mà Metcalf mô tả trong màn trình diễn của ông, đó là tách bản thân ra khỏi những trải nghiệm và nhìn chúng từ một góc độ khác. Nhiều năm trước, tôi từng đắm chìm trong cơn giận, điên tiết gọi điện la mắng một nhân viên trực tổng đài chăm sóc khách hàng về việc cứ tính sai hóa đơn điện thoại của tôi. Tôi đã tự khiến mình hao hơi tổn sức và lãng phí hàng giờ đồng hồ để cố giải quyết vấn đề hóa đơn điện thoại và giải quyết luôn cả sự bất lực của công ty viễn thông trong việc khắc phục sai lầm của họ.

Sau đó, không biết vì lý do gì, tôi chỉ đơn giản là thoát ra khỏi cơn thịnh nộ của mình. Sự "thoát ra" này gần giống với trải nghiệm "xuất hồn" mà nhiều người đã kể, tức là linh hồn dường như bay lên trần nhà và từ đó nhìn xuống cảnh tượng bên dưới. Từ góc nhìn mới mẻ này, tôi có thể nhìn thấy bản chất cơn giận của mình: mù quáng và nhắm sai đối tượng. Tôi có thể cảm thông với cô nhân viên chăm sóc khách hàng tội nghiệp đang phải làm một công việc tồi tệ là tiếp chuyện những khách hàng cáu bẳn như tôi suốt cả ngày! Tôi cũng hiểu ra rằng việc tôi trút giận lên cô ấy

không giải quyết được gì cả. Do đó, tôi đã thay đổi thái độ và xin lỗi cô ấy. Sau đó, từ một góc nhìn giúp tôi có thể nhìn nhận vấn đề từ vị trí của người khác, chúng tôi chuyển sang giai đoạn cùng giải quyết vấn đề dựa trên tinh thần xây dựng và hợp tác.

Khi đó, tôi đã thoát ra khỏi cơn giận của mình, tức là tạo ra khoảng cách giữa các kích thích bên ngoài và phản ứng của tôi. Thậm chí tôi còn khôi phục được một chút lòng cảm thông trong quá trình này. Chính trong trạng thái thoát khỏi cảm xúc của mình, chúng ta mới có thể lựa chọn cách hành xử dựa trên các giá trị của bản thân, chứ không phải để mình bị cuốn theo những thôi thúc đến từ suy nghĩ, cảm xúc và câu chuyện của mình. Khoảng cách mới được tạo ra này giúp chúng ta nắm bắt tình huống tốt hơn, thay đổi phương hướng hành động cho phù hợp hơn với những gì đang diễn ra, thay vì bị cuốn theo cơn bốc đồng tai hại - chẳng hạn những luồng suy nghĩ *"Công lý ở đâu? Tôi không thể bị đối xử như thế này!"*.

Khi thoát ra khỏi tầm nhìn hạn hẹp của mình, bạn có thể thấy những điều bạn chưa từng thấy trước đó. (Đó là lý do người ta nói "giận quá mất khôn".)

Ví dụ, hãy xem hình ảnh bên dưới. Bạn thấy gì?

Rõ ràng đó là ba chữ cái đầu tiên trong bảng chữ cái tiếng Anh. Nhưng có thể còn có một khả năng khác.

Khi bị "mắc câu", chúng ta thường chỉ có một góc nhìn, một câu trả lời, một cách làm việc. Chúng ta vướng vào những suy nghĩ, cảm xúc và câu chuyện của mình. Chúng lấn át chúng ta, chi phối hành động của chúng ta, khiến chúng ta không còn linh hoạt nữa và thường để lại cho chúng ta câu hỏi "Khi đó tôi đã nghĩ gì vậy trời?!" sau khi mọi chuyện qua đi. Chỉ khi bước ra khỏi tình huống thì chúng ta mới nhận ra có thể còn có nhiều cách khác để nhìn nhận vấn đề.

Quay lại với chuỗi hình ảnh bên trên, hẳn là bạn thấy những nét ở

giữa tạo thành một chữ “B” rõ ràng. Nhưng bây giờ, bạn hãy nhìn vào cũng những đường nét đó trong hình ảnh bên dưới.

Đây chính là một ví dụ minh họa cho những gì có thể xảy ra khi bạn nhìn cùng một thứ từ một góc độ khác. Khi đó, chúng ta có ý thức tốt hơn về bối cảnh xung quanh, thấy được nhiều khả năng hơn và có thể phản ứng theo nhiều cách khác nhau hơn. Nói cách khác, chúng ta linh hoạt hơn.

Bạn có thể chủ động trau dồi khả năng tạo ra khoảng cách mà tôi đã vô tình có được trong cơn giận dữ tồi tệ nói trên. Trong thực tế, để sống một cuộc đời có ý nghĩa, có mục đích và để đạt được sự phát triển đích thực, một trong những kỹ năng thiết yếu mà chúng ta cần xây dựng cho bản thân chính là khả năng nhìn thấy bức tranh toàn cảnh - một tầm nhìn từ trên cao để giúp bạn mở rộng góc nhìn và nắm bắt tốt bối cảnh xung quanh. Kỹ năng này giúp bạn có được cái nhìn mới về những cảm xúc của chính mình, cũng như về cách người khác cảm nhận, và đây chính là yếu tố then chốt giúp chúng ta xây dựng năng lực tự soi xét bản thân.

Một tầm nhìn bao quát sẽ đặc biệt hữu ích khi chúng ta phạm sai lầm. Chúng ta có thể giày vò bản thân bằng cách đóng chai cảm xúc lẫn ấp ủ ưu tư chỉ vì những sơ sót nhỏ nhất, chẳng hạn như ta giật mình tỉnh giấc giữa đêm vì bị dằn vặt bởi một hành động ngu ngốc nào đó mình đã làm vào thuở thiếu niên cách nay hai mươi hay bốn mươi năm.

Những thứ mà chúng ta nhìn nhận như “sai lầm” thường là những thứ xuất hiện khi cuộc sống không diễn ra đúng như chúng ta dự kiến. Khi kế hoạch bị phá vỡ, chúng ta tự trách vì đã không đưa ra quyết định phù hợp hoặc hành động đúng đắn. Sai lầm thường được mặc định là dấu hiệu cảnh báo rằng chúng ta không thể lèo lái cuộc đời mình giữa một thế giới tĩnh tại, một thế giới vận hành theo “một cách cố định nào đó”. Tuy nhiên, như Tổng tham mưu trưởng Helmuth von Moltke (thường được gọi là “Moltke lớn”) của quân đội Đức thế kỷ 19 đã nói (và tôi diễn giải lại), không có kế hoạch tác chiến nào không cần điều chỉnh sau

lần đầu tiên giáp mặt quân địch. Cho dù chúng ta có chắc chắn như đinh đóng cột về phương án hành động tốt nhất của mình, thế giới này vẫn không ngừng thay đổi và xung quanh ta vẫn luôn có những tình huống không thể lường trước. Và vì không ai biết chắc chuyện gì sẽ xảy ra, trong trận chiến hay trong những tình huống khác, nên mọi người buộc phải đưa ra một vài quyết định mà sau này họ mới biết là không mấy hiệu quả.

Tuy nhiên, bạn có thể xem xét sai lầm của mình ở nhiều góc độ khác. Ví dụ, những sai lầm "tốt" có thể dạy cho chúng ta nhiều bài học có giá trị như "Đừng vội vuốt ve những chú chó mà bạn không thân quen". Khi nhìn nhận vấn đề theo cách đó, chúng ta sẽ nhận ra bài học kinh nghiệm và cơ hội để cải thiện bản thân. Để có được nhận thức đó, chúng ta cần có khả năng đánh giá những sai lầm của mình từ nhiều góc độ khác nhau.

*

Suốt một thời gian dài, các nhà sư và các nhà huyền học đã thực hành những phương pháp như thiền định để tách biệt suy nghĩ và người mang suy nghĩ, giữa thôi thúc và hành động, từ đó giải phóng tâm trí khỏi những khuôn khổ hạn hẹp cũng như các diễn giải lệch lạc.

Vào cuối những năm 60, khi các phương pháp này lần đầu tiên trở nên phổ biến ở phương Tây, rất nhiều người ở các quốc gia này đã thực hành lối sống "Hiện diện ở đây và ngay lúc này". Lối sống này bắt nguồn từ việc tâm trí vô kỷ luật của chúng ta rất dễ bị phân tâm và bị lôi kéo bởi những ký ức cũ, cũng như các viễn cảnh tương lai. Chỉ khi sống trọn vẹn với hiện tại, toàn tâm toàn ý với những gì "ở đây ngay lúc này" thì chúng ta mới có thể ứng phó với hoàn cảnh hiện tại theo tinh thần của sự linh hoạt cảm xúc.

Từ ngày các nhóm nhạc đình đám như The Beatles, Beach Boys và nữ minh tinh Mia Farrow đến Ấn Độ để lắng nghe những bài giảng của nhà tiên tri vĩ đại Maharishi[1], nhiều nghiên cứu thuộc ngành khoa học hành vi và nhận thức đã được thực hiện nhằm làm sáng tỏ những điều mơ hồ đến từ phương Đông này, và trọng tâm nghiên cứu chính là phương pháp chú ý đến những gì đang diễn ra trong hiện tại một cách có mục đích và không phán xét - phương pháp chánh niệm.

[1] Maharishi có tên khai sinh là Mahesh Prasad Varma (1918 - 2008), nổi tiếng là một nhà tiên tri vĩ đại và bậc thầy yoga người Ấn Độ. Ông là người đã phát triển các kỹ thuật Thiền siêu việt, đồng thời

là nhà lãnh đạo và cố vấn có uy tín của phong trào Thiền siêu việt toàn cầu.

Gần đây hơn, các nhà nghiên cứu của trường Harvard đã tiến hành chụp cắt lớp não của mười sáu người trước và sau khi những người này thực hiện một chương trình thực hành chánh niệm kéo dài tám tuần để xoa dịu cảm giác căng thẳng. Kết quả cho thấy não của họ không chỉ thay đổi ở vùng có liên quan đến cảm giác căng thẳng, mà còn ở các vùng liên quan đến trí nhớ, ý thức về bản thân và sự đồng cảm.

Có vẻ quá trình thực hành chánh niệm có thể giúp cải thiện những kết nối bên trong mạng lưới thần kinh mà nhờ đó chúng ta không bị phân tâm. Bằng cách giúp chúng ta tập trung tốt hơn, chánh niệm cũng làm tăng năng lực của chúng ta. Phương pháp chánh niệm giúp chúng ta cải thiện trí nhớ, khả năng sáng tạo, tâm trạng, cũng như các mối quan hệ, sức khỏe và tuổi thọ nói chung. Bằng cách thật sự chú ý đến những gì đang diễn ra xung quanh thay vì bỏ qua hoặc mặc cho dòng đời đưa đẩy, chúng ta có thể trở nên linh hoạt hơn và có nhận thức sâu sắc hơn.

Một trong những người tiên phong trong mảng nghiên cứu về chánh niệm, giáo sư tâm lý Ellen Langer của Đại học Harvard, đã phát hiện ra rằng các nhạc công chơi nhạc trong tinh thần chánh niệm thường được khán giả yêu thích hơn. Người bán tạp chí biết bán hàng trong chánh niệm có được doanh thu cao hơn. Nữ diễn giả tập trung vào bài thuyết trình của mình được nhìn nhận là có sức thuyết phục hơn và thành công hơn, vì hóa ra tinh thần chánh niệm của diễn giả có thể áp đảo thái độ phân biệt giới tính từ phía khán giả. Trong khi đó, nếu chúng ta là khán giả, sự tập trung lắng nghe trong chánh niệm giúp chúng ta không bị phân tâm, giảm bớt những phán đoán vội vàng và nhận ra thông điệp người khác muốn truyền tải.

Thật không may, thuật ngữ "chánh niệm" rất thường bị lạm dụng, đặc biệt là trong các bài viết về kinh doanh, đến mức hiện tại người ta đã bắt đầu cảm thấy hơi phản cảm mỗi khi nghe nhắc đến. (Khi thấy những quyển sách với tựa đề như *Thuật lãnh đạo trong chánh niệm dành cho người mới bắt đầu* xuất hiện nhan nhản thì bạn biết khái niệm này đã bị lạm dụng đến mức nào rồi!) Hiển nhiên, phải tập trung cao độ trong mọi hành động và vào mọi thời điểm là chuyện gần như bất khả thi. Bạn thật sự không cần phải "đổ rác trong chánh niệm" hay "chải đầu trong chánh niệm", trừ khi bạn cảm thấy làm vậy là hữu ích.

Không chỉ vậy, đối với nhiều người, việc thực hành chánh niệm còn có vẻ khá mơ hồ bởi nó được diễn đạt theo văn phong hoa mỹ đặc trưng của các thiền viện. Vì vậy, có lẽ bạn sẽ dễ hiểu chánh niệm thật sự là gì hơn bằng cách xem xét một lối sống đối lập với chánh niệm, đó là lối sống vô thức.

Lối sống vô thức rất dễ khiến chúng ta vướng vào những chiếc móc câu. Người ta sống vô thức khi tự động phản ứng chứ không có ý thức về những gì đang diễn ra xung quanh. Họ không thật sự để tâm vào thực tại, mà thay vào đó, họ phụ thuộc rất nhiều vào các quy tắc cứng nhắc hoặc các kiểu phân loại hời hợt.

Bạn biết mình đang sống vô thức nếu:

• Bạn quên tên của ai đó ngay khi vừa nghe xong.

• Bạn vứt tín dụng thẻ vào thùng rác và cất mẩu giấy vụn vào túi xách.

• Bạn không thể nhớ nổi mình đã khóa cửa khi ra khỏi nhà hay chưa.

• Bạn va vào hoặc làm đổ vỡ đồ đạc vì không thật sự "hiện diện" trong không gian bạn đang ở.

• Bạn quá tập trung vào những gì sắp xảy ra đến mức quên mất việc cần làm trước mắt.

• Bạn không nhận ra từ "tín dụng" và "thẻ" được đổi chỗ cho nhau trong câu ví dụ thứ hai.

• Bạn ăn dù không đói và mua sắm dù không cần thiết.

• Bạn cảm thấy mình có một vài cảm xúc "không biết từ đâu ra".

Ngược lại, lối sống chánh niệm giúp bạn nhận thấy những cảm xúc khó chịu và các suy nghĩ gây phiền não mà không bị sa lầy vào đó. Khi có ý thức về cơn tức giận của mình, bạn có thể quan sát nó một cách nhạy bén hơn, tập trung hơn, với những cảm xúc rõ ràng hơn và có thể còn truy ra được ngọn nguồn của cơn giận. Thậm chí có khi bạn sẽ phát hiện ra "cơn tức giận" của bạn thật ra là một nỗi buồn hoặc nỗi sợ nào đó.

Tuy nhiên, sự tỉnh thức và điềm tĩnh - trạng thái đón nhận và sống trong thực tại - đi kèm với lối sống chánh niệm cao độ là thứ mà không phải ai cũng có thể dễ dàng đạt được.

Nhà toán học và triết học nổi tiếng thế kỷ 17 Blaise Pascal đã viết: "Mọi nỗi đau của con người đều bắt nguồn từ việc không thể ngồi một mình trong căn phòng tĩnh lặng". Các nhà nghiên cứu đến từ trường Đại học Harvard và Đại học Virginia đã tiến hành một loạt thí nghiệm để kiểm chứng kết luận của Pascal. Ví dụ, nhà tâm lý học Timothy Wilson và các cộng sự đã yêu cầu những người tham gia thí nghiệm ngồi suy ngẫm một mình trong khoảng mười phút. Kết quả là đa số những người này đều cảm thấy khó sở khi phải trải qua khoảng thời gian như vậy. Một số người thà chịu một cú chích điện nhẹ còn hơn là chỉ ngồi đó và cảm nhận thời gian trôi qua.

Thí nghiệm này cho thấy con người có thể khó chịu đến mức nào với thế giới nội tâm của mình. Có thể họ không nhận thức được rằng ai cũng có một "cái tôi" - một thực thể tách biệt với những khao khát và cảm nhận của chúng ta, vượt ra khỏi những gì được thể hiện trong lý lịch cá nhân, vị thế hoặc hình ảnh của chúng ta trong xã hội; nhiều hơn những gì chúng ta sở hữu, điều chúng ta biết, người chúng ta yêu hay những việc chúng ta làm.

Chánh niệm có thể giúp chúng ta thoải mái hơn khi đối diện với sự tồn tại trong nội tâm này, cũng như giúp ta có thể tuân thủ lời răn đến từ Nhà tiên tri của Đền Delphi thời Hy Lạp cổ đại về sự tự hoàn thiện bản thân, đó là *Hãy tự biết mình.*

Chúng ta không thể đọc được những chỉ dẫn in trên vỏ hộp nếu bị mắc kẹt bên trong chiếc hộp. Lối sống chánh niệm giúp chúng ta trở nên linh hoạt hơn về mặt cảm xúc bằng cách hướng dẫn ta quan sát chủ thể của suy nghĩ. Chỉ bằng một hành động đơn giản như tập trung chú ý, cái tôi của mỗi người sẽ được đưa ra khỏi bóng tối. Điều này tạo ra khoảng cách mà chúng ta cần giữa suy nghĩ và hành động để đảm bảo hành động của ta được thực hiện một cách có chủ ý chứ không phải chỉ đơn giản là theo thói quen.

Tuy nhiên, chánh niệm không chỉ dừng lại ở mức nhận thức được "Tôi đang nghe cái gì đó" hoặc biết "Tôi đang nhìn thấy cái gì đó", hay thậm chí là để ý "Tôi đang cảm thấy...". Chánh niệm là làm tất cả những việc đó với sự cân bằng và bình thản, cởi mở và hiếu kỳ, không phán xét. Khi làm được như vậy, chúng ta cũng có thể tạo ra những hạng mục mới mẻ và linh hoạt. Do đó, một tâm trí chánh niệm có thể giúp chúng ta nhìn thế giới từ nhiều góc độ, cũng như sống với ý thức tự chấp nhận, khoan dung và tử tế hơn với bản thân.

Một số phương pháp thực hành sống trong chánh niệm

Bắt đầu từ hơi thở

Hãy dành trọn một phút để không làm gì cả mà chỉ tập trung vào hơi thở của mình. Bạn có thể bắt đầu bằng cách hít vào và thở ra thật chậm - đếm đến bốn khi bạn hít vào và lại đếm đến bốn khi bạn thở ra. Một cách tự nhiên, tâm trí của bạn sẽ nghĩ lan man hết chuyện này đến chuyện kia. Hãy nhận ra trạng thái đó và sau đó cứ để mặc nó diễn ra. Đừng tự trách vì "không giỏi kiểm soát tâm trí mình". Mỗi lần một ý nghĩ nào đó nảy ra trong đầu, bạn chỉ cần cố gắng kéo sự chú ý của mình trở lại với hơi thở. Chỉ có vậy thôi. Điều quan trọng là bạn toàn tâm toàn ý tham gia vào bài thực hành này, chứ không phải là bạn có thành công với nó hay không.

Tập trung quan sát

Hãy chọn một vật trong tầm mắt bạn - một bông hoa, con côn trùng hay ngón chân cái của bạn cũng được - và tập trung vào nó trong một phút. Hãy thật sự nhìn và quan sát nó như thể bạn vừa từ sao Hỏa đến và lần đầu tiên trông thấy nó. Bạn có thể cố gắng nhận diện nó trên nhiều phương diện khác nhau, đồng thời tập trung vào màu sắc, kết cấu, chuyển động và mọi đặc điểm khác.

Chú tâm vào một thói quen nào đó

Hãy chọn một thói quen mà bạn thực hiện mỗi ngày nhưng chưa bao giờ thật sự coi trọng nó, ví dụ như pha cà phê hoặc đánh răng. Lần tới, khi thực hiện thói quen đó, bạn hãy tập trung vào từng bước, từng hành động, từng yếu tố liên quan đến nó như khung cảnh, âm thanh, chất liệu và mùi hương. Hãy nhận thức trọn vẹn quá trình thực hiện thói quen đó.

Thật sự lắng nghe

Bạn có thể chọn một bản nhạc jazz êm dịu hoặc nhạc cổ điển và để bản thân đắm chìm trong giai điệu đó - hãy đeo tai nghe nếu cần. Hãy lắng nghe như thể đây là bản nhạc đầu tiên bạn được nghe. Đừng đánh giá mà hãy chỉ cố gắng cảm nhận các khía cạnh khác nhau của giai điệu, nhịp điệu và cấu trúc của bản nhạc.

Cuối cùng, nỗ lực thực hành chánh niệm sẽ giúp bạn nhìn nhận những suy nghĩ và trải nghiệm của mình ở một tầm cao khác chứ không còn bị bó buộc trong phạm vi của trí tuệ hoặc thậm chí là cảm xúc của bản thân. Bạn có thể giống như nhà thơ Andrew

Marvell, đi đến một khu vườn và đặt mục tiêu "nghĩ về màu xanh trong một khoảnh vườn xanh". Hoặc bạn có thể không suy nghĩ gì cả. Có thể bạn chỉ muốn trân trọng hơn những tán cây của Mẹ Thiên nhiên. Đây là khi tâm trí ngừng tập trung vào việc trở nên lý trí, ngừng hoạt động như một cỗ máy giải quyết hoặc phân loại vấn đề và trở nên thấm hút giống như một miếng bọt biển. Tâm trí của bạn chỉ ở đó và tiếp nhận thế giới đúng như những gì đang diễn ra.

Sự tiếp nhận bình thản đó tạo ra mối liên kết tự nhiên với sự hiếu kỳ, và khi hai yếu tố này hòa hợp với nhau thì những điều tuyệt vời có thể xảy ra.

Tôi thường kể câu chuyện *Harold và cây bút chì màu tím* để dỗ con gái Sophie ngủ. Đó là một câu chuyện vui vẻ về cậu bé Harold bốn tuổi rất hiếu kỳ và có khả năng biến mọi thứ bé vẽ thành hiện thực. Vì muốn lên mặt trăng nên Harold vẽ một con đường dẫn lên tận trời, và nhờ đó bé có thể đặt chân lên mặt trăng. Bé vẽ một cây táo và sau đó lại vẽ một con rồng để bảo vệ mấy quả táo. Bé sợ con rồng nên lại vẽ thêm làn nước che phía trên đầu mình để trốn rồng. Bé bị lạc và vẽ ra các ô cửa để tìm đường trở về nhà.

Harold không biết mình đang đi đâu hay điều gì đang chờ phía trước, nhưng cậu bé vẫn dùng cây bút chì màu tím của mình để vẽ ra những khả năng khác nhau.

Chúng ta có quyền lựa chọn xem mình có hiếu kỳ như cậu bé Harold hay không. Khi quyết định khám phá thế giới bên trong và bên ngoài với tinh thần ham hiểu biết, chúng ta có thể trở nên linh hoạt hơn khi đưa ra những quyết định khác. Chúng ta có thể chủ động linh hoạt hơn trong cách phản ứng, cũng như đưa ra các lựa chọn dựa trên những kỳ vọng và tiêu chí mà mình coi trọng.

Mỗi lần đọc câu chuyện này cho con gái nghe, tôi đều nhận ra Harold không hề cố ngăn cảm xúc của bé lại. Bé không bỏ chạy khi sợ hãi. Thay vào đó, bé nhìn thẳng vào nỗi sợ của mình và tìm cách vượt qua bằng các giải pháp sáng tạo, chẳng hạn như vẽ làn nước bao bọc mình khỏi con rồng và tạo ra một cửa sổ mới để thoát ra. Chúng ta thật sự có thể học được một, hai điều hữu ích từ cậu bé Harold bốn tuổi.

Tạo một không gian đệm

Sonya là chuyên viên kiểm toán có vốn sở hữu tại một công ty kiểm toán hàng đầu và là một trong những khách hàng đã tìm

đến sự hỗ trợ của tôi. Mặc dù đã có bằng MBA và nhiều thành tích khác, cô vẫn cảm thấy mình là một kẻ lừa đảo. Nỗi sợ một ngày nào đó mình sẽ bị vạch trần khiến cô không dám phát biểu và cứ lóng ngóng trong quá trình cố chứng tỏ bản thân mỗi ngày. Các nhà tâm lý học gọi nỗi sợ của Sonya là *hội chứng kẻ mạo danh,* một hội chứng tâm lý xuất hiện ở những người thiếu tự tin, không tin là mình xứng đáng với những thành quả đạt được và do đó luôn cảm thấy mình chỉ đang mạo danh "ai đó" giỏi giang hơn. Sonya đã luôn canh cánh trong lòng nỗi sợ một ngày nào đó, ai đó sẽ phát hiện "sự thật" khủng khiếp là cô không xứng đáng với địa vị hiện tại. Mặc dù chưa bao giờ phải nhận đánh giá xấu về năng lực làm việc nhưng cô vẫn luôn cảm thấy căng thẳng, bất mãn và lo lắng.

Sonya đã bị vướng vào chiếc móc câu của "những suy nghĩ tự trách móc bản thân" mà chúng ta đã thảo luận trong phần trước. Cô xem nỗi sợ "Tôi là kẻ lừa đảo" là sự thật. Cô không tham gia những dự án mà mình muốn đảm nhiệm và làm việc với nhận thức rằng tài năng và năng lực bản thân vô cùng yếu kém, như thể cô đang nhìn chính mình qua một kính viễn vọng ngược nên mọi thứ đều bị thu nhỏ lại. Khi học được cách vận dụng sự hiếu kỳ có ý thức vào các trải nghiệm của mình, Sonya đã có thể tách bản thân khỏi nỗi sợ, chỉnh lại lăng kính cho đúng và nhìn mọi thứ với một tầm nhìn rộng mở hơn.

Người có những suy nghĩ như Sonya có thể nói: "Đúng là tôi đang nghĩ mình là kẻ thất bại. Có gì mới mẻ đâu? Đó chỉ là 'đứa trẻ bị tổn thương' trong tôi đang lên tiếng. Tôi có rất nhiều suy nghĩ. Tôi có thể nhận ra và thừa nhận tất cả những suy nghĩ đó, cả tốt lẫn xấu, nhưng tôi có quyền chỉ hành động dựa theo những suy nghĩ có thể đưa tôi đến với cuộc sống mà tôi mong muốn".

*

Khi hướng dẫn các nhóm giám đốc điều hành, tôi thường đề nghị họ thực hiện một bài thực hành có vẻ giống trò trẻ con ngớ ngẩn nhưng lại có tác động sâu sắc đến không ngờ. Tôi yêu cầu tất cả những người tham gia viết ra giấy nỗi sợ sâu thẳm nhất của họ về bản thân, hoặc bất kỳ nhận định ngầm nào họ luôn đeo mang vào trong công việc, các mối quan hệ và cuộc sống của mình, ví dụ như "Tôi là người chán phèo", "Tôi không đáng yêu", "Tôi là kẻ lừa đảo" hoặc "Tôi là người xấu". Sau đó, tôi mời họ tự dán mảnh giấy đó lên ngực áo và chúng tôi mở nhạc lên, vờ như đang tham dự một bữa tiệc. Mọi người đều bắt tay nhau, nhìn vào mắt người đối diện và tự giới thiệu bản thân bằng những "danh xưng" mà họ đã

viết ra, như "Xin chào, tôi là người chán phèo. Rất vui được gặp bạn" chẳng hạn. (Nhân tiện, tôi đã luôn là "kẻ nhạt nhẽo" hoặc đại khái vậy, nên nhãn tên của tôi trong bài thực hành này là "Tôi là kẻ tẻ nhạt".)

Đây là một trải nghiệm có tác động rất sâu sắc. Mỗi khi hoàn thành bài thực hành đó, các giám đốc điều hành đều chia sẻ với tôi rằng "sự thật" xấu xí mà họ đã luôn áp đặt lên bản thân - lời đánh giá khắc nghiệt luôn chi phối họ bấy lâu nay - giờ đây đã được vô hiệu hóa. Nhiều năm sau đó, tôi vẫn nhận được các email tâm sự rằng thật nhẹ nhõm khi có thể nhìn nhận một ý nghĩ như một ý nghĩ mà thôi. Họ đã định danh nỗi sợ của mình và có được vài khoảnh khắc vui vẻ trong quá trình đó. Bằng cách này, họ tạo cho bản thân một không gian rộng mở hơn. Họ bước ra khỏi những giới hạn mà họ đã tự áp đặt cho chính mình.

Bạn có thể tự cảm nhận một chút hiệu quả của bài thực hành này chỉ đơn giản bằng cách nhìn chằm chằm vào những chữ cái trong tên của mình. Bạn đã nhìn thấy những ký tự này quá nhiều lần đến mức cứ thế lướt qua và lập tức nhận diện chúng như "tên của mình". Nhưng khi thật sự nhìn vào các ký tự đại diện cho một số thanh âm nhất định trong ngôn ngữ viết, bạn bắt đầu nhận ra hình dạng của chúng, trong đó có một số trông khá ngộ nghĩnh.

Hoặc bạn có thể đọc to một từ đơn giản như "sữa" chẳng hạn. Bây giờ hãy lặp lại từ đó trong ba mươi giây. Khi làm như vậy, bạn sẽ nhận thấy có một sự thay đổi. Lúc bắt đầu, bạn nhận định từ này theo đúng nghĩa đen của nó: chất lỏng màu trắng mà bạn thường dùng để trộn bột ngũ cốc, pha cà phê hoặc nhúng bánh quy như trẻ con vẫn làm. Tuy nhiên, khi bạn lặp lại từ này nhiều lần thì một hiệu ứng kỳ lạ bắt đầu xảy ra. Những liên kết thường thấy với từ "sữa" từ từ biến mất và bạn bắt đầu để ý đến cách phát âm, cách khuôn miệng của bạn chuyển động khi nói ra từ đó. Nói cách khác, lúc này bạn bắt đầu xem "sữa" chỉ đơn giản là một từ.

Bây giờ hãy thử thực hành với một khía cạnh nào đó của bản thân mà bạn thấy đáng ghét nhất hoặc với một thử thách mà bạn gặp hằng ngày. Ví dụ như "Tôi mập", "Không ai yêu thương tôi" hoặc "Tôi sẽ làm hỏng bài thuyết trình mất thôi". Hãy chọn một câu, sau đó lặp đi lặp lại câu nói đó mười lần. Bây giờ bạn hãy đọc ngược, đọc xuôi hoặc xáo trộn thứ tự của các từ trong câu. Bạn sẽ thấy giờ đây những thanh âm mà câu nói này tạo ra đã không còn ý nghĩa, tính liên tưởng và tác động lớn đến bạn nữa, mà chúng trở nên xa lạ, thiếu sức ảnh hưởng và có phần buồn cười. Bạn không còn cảm thấy rối rắm, cũng không còn nhìn nhận thế giới

bằng những suy nghĩ tiêu cực nữa. Thay vào đó, bạn đang *quan sát* thế giới. Bạn tạo ra được một khoảng đệm để tách biệt ý nghĩ và chủ thể của ý nghĩ đó. Bạn điều chỉnh được lăng kính của mình cho đúng hướng.

Sự linh hoạt và khoảng đệm mà bạn vừa tạo ra này mang đến cho bạn một món quà tuyệt vời, đó chính là khả năng lựa chọn. Bạn bắt đầu nhìn nhận suy nghĩ chỉ đơn giản là suy nghĩ - và chúng thật sự chỉ là như vậy - chứ không phải là mệnh lệnh mà bạn phải tuân thủ hay thậm chí phải phiền não vì chúng. Bạn có thể có suy nghĩ rằng mình là kẻ mạo danh; hãy nhận ra suy nghĩ đó rồi chủ động gác nó sang một bên, vì việc quan trọng hơn mà bạn cần làm lúc này là đưa ra những đóng góp có ý nghĩa cho cuộc họp đang diễn ra trước mắt. Bạn có thể trải nghiệm và thậm chí hợp lý hóa suy nghĩ rằng người bạn đời của mình phải là người chủ động làm lành sau trận cãi vã sáng nay; sau đó, bạn hãy nhấc điện thoại lên để gọi cho anh ấy hoặc cô ấy. Bạn có thể thừa nhận cơn thèm bánh ngọt của mình, nhận biết ý nghĩ "Mình muốn ăn miếng bánh đó!" và sau đó chọn ăn một món có lợi cho sức khỏe hơn. Những hành động này không phải là đóng chai cảm xúc, vì bạn không bỏ qua, phủ nhận hoặc cố gắng đè nén suy nghĩ, cảm xúc hay mong muốn của mình. Thay vào đó, bạn chú ý đến nó cũng như thông tin mà nó mang lại với tinh thần hiếu kỳ, nhưng không để nó chi phối hoặc quyết định thay bạn.

Khi có vị thế đủ cao trong công ty, bạn sẽ có nhân viên cấp dưới và họ sẽ nộp báo cáo cho bạn. Ở cương vị người điều hành, bạn phải quyết định báo cáo nào cần được xử lý và báo cáo nào có thể gác sang một bên. Bạn cũng cần làm việc tương tự với các suy nghĩ và cảm xúc của mình. Hãy nhớ rằng suy nghĩ và cảm xúc giống như những phụ tá tư lợi cứ đến rồi đi và không phải lúc nào cũng nói ra sự thật. Đó là lý do chúng ta cần xử lý cảm xúc và suy nghĩ như cách chúng ta xử lý báo cáo của nhân viên trong công ty, tức là xem chúng như "thư bày tỏ lập trường" cần được xem xét và đánh giá, chứ không phải là những bản mô tả thực tế đáng tin cậy để ta dựa vào đó hành động. Suy nghĩ và cảm xúc chứa thông tin chứ không phải mệnh lệnh. Có một số thông tin chúng ta cần hành động để phản ứng ngay với nó, một số sẽ được chúng ta lưu ý theo dõi và một số khác thì không đáng bận tâm.

Khả năng linh hoạt cảm xúc nghĩa là chúng ta vẫn có những suy nghĩ hoặc cảm xúc gây phiền toái nhưng *đồng thời* vẫn có thể thực hiện những hành động giúp chúng ta được sống cuộc đời mình mong muốn. Đó chính là quá trình mà tôi gọi là thoát ra khỏi cảm xúc và không còn bị vướng vào các "móc câu".

Một kiểu "thoát ra" khác trên phương diện ngôn ngữ đã được thể hiện vào mùa hè năm 2010, khi siêu sao bóng rổ LeBron James phải đối mặt với một quyết định khó khăn mà sau cùng đã khiến anh hứng chịu nhiều tai tiếng nhưng đồng thời cũng mang về cho anh hai giải vô địch thế giới trong hai năm liên tiếp. Mùa hè năm đó, anh phải lựa chọn ở lại Cleveland, Ohio, với đội Cavaliers, đội bóng đã nuôi dưỡng sự nghiệp của anh ngay từ những ngày đầu tiên, hay là đến Florida để gia nhập đội Miami Heat, một bước ngoặt có thể giúp anh vươn lên đẳng cấp mới trong sự nghiệp của mình. Anh đã quyết định đến Florida và sau đó mô tả ngắn gọn quá trình suy nghĩ của mình như sau: "Tôi không muốn đưa ra một quyết định cảm tính. Tôi muốn làm những gì tốt nhất cho LeBron James và thực hiện những việc khiến cho LeBron James hạnh phúc".

Hãy chú ý cách anh ấy đề cập đến bản thân. Đầu tiên, anh sử dụng đại từ nhân xưng ngôi thứ nhất "Tôi", nhưng sau đó, khi giải thích về việc không muốn ra một quyết định cảm tính thì anh chuyển sang ngôi thứ ba "LeBron James". Vào thời điểm đó, nhiều người chống lại anh đã cho rằng anh chọn cách diễn đạt như vậy chỉ để thể hiện cái tôi quá lớn của mình (nếu bạn xem xét danh tiếng của các vận động viên nổi tiếng thì chuyện này cũng dễ hiểu). Thế nhưng, sau những thành công rực rỡ ở Miami, anh đã quay lại để chơi cho đội bóng ở Cleveland. Hành động này cho thấy có thể anh thật sự rất giằng xé về quyết định của mình. Nếu vậy, anh đã sử dụng ngôn từ như một cách để kiểm soát cảm xúc.

Các nghiên cứu cho thấy sử dụng cách diễn đạt ngôi thứ ba là một phương pháp hiệu quả để tách bản thân khỏi cảm giác căng thẳng (hoặc lo lắng, thất vọng hay buồn bã), nhờ đó bạn có thể điều chỉnh phản ứng của mình. Cách làm này cũng giúp bạn xem các tình huống căng thẳng trong tương lai như thử thách chứ không phải mối đe dọa.

Một số phương pháp để thoát ra khỏi cảm xúc

1. Hiểu rằng mọi thứ đều đang vận động. Hãy nhìn nhận bản thân là người đang ở trong một hành trình dài và đang trên đà phát triển liên tục. Những nhận định độc đoán được rút ra từ những trải nghiệm đã qua ("Tôi không có kỹ năng nói chuyện trước đám đông" hoặc "Tôi chơi thể thao rất tệ") chỉ có ý nghĩa như những câu chuyện cũ mà thôi. Chúng không phải là định mệnh của bạn.

2. Chấp nhận sự tồn tại của các nghịch lý. Trong Thiền tông

Phật giáo, người ta thường nghiền ngẫm những nghịch lý như "Tiếng vỗ của một bàn tay thì thế nào?". Ắt hẳn trong cuộc sống của bạn cũng có những nghịch lý mà bạn có thể nghiền ngẫm theo kiểu thiền định như vậy. Chẳng hạn, bạn có thể vừa yêu vừa ghét quê hương, gia đình, hoặc cơ thể của mình. Bạn có thể cảm thấy mình vừa là nạn nhân vừa là người phải chịu trách nhiệm cho sự đổ vỡ của một mối quan hệ. Việc chấp nhận sự tồn tại của những điều có vẻ rất mâu thuẫn với nhau có thể giúp bạn trở nên vững vàng hơn trước những bất định của cuộc đời.

3. Cất tiếng cười. Tính hài hước có thể là một công cụ để giải phóng bạn khỏi sự gò bó của cảm xúc, vì nó buộc bạn phải nhìn vấn đề theo những góc độ mới. Miễn là bạn không sử dụng óc hài hước để che giấu nỗi đau thật sự (tức là không "đóng chai"), quá trình tìm kiếm điều gì đó buồn cười về bản thân hoặc hoàn cảnh của mình có thể giúp bạn chấp nhận những cảm xúc mình đang có và sau đó tách biệt bản thân với những cảm xúc đó.

4. Thay đổi góc nhìn. Hãy cố gắng xem xét vấn đề của bạn từ góc độ của người khác, chẳng hạn như góc độ của nha sĩ, con cái hoặc thậm chí chú chó của bạn.

5. Xác định cảm xúc hoặc suy nghĩ của mình. Khi bị vướng mắc vào một ý nghĩ hay cảm xúc nào đó, bạn hãy xác định đúng bản chất của nó - một ý nghĩ là một ý nghĩ, một cảm xúc là một cảm xúc. Bạn có thể làm điều này bằng cách sử dụng câu mở đầu "Tôi đang nghĩ là..." hoặc "Tôi đang cảm thấy...". Hãy nhớ rằng bạn không cần phải chấp nhận những quan điểm đến từ các suy nghĩ hoặc cảm xúc của mình, càng không cần phải hành động theo chúng. Đây là "bí kíp" mà tôi thường sử dụng nhất. Nó rất tiện dụng khi bạn không có nhiều thời gian hoặc đang kẹt giữa một cuộc trò chuyện khó khăn.

6. Nói chuyện với chính mình trong vai người thứ ba. Như bạn có thể thấy từ ví dụ của LeBron James, cách này giúp bạn vượt ra khỏi góc nhìn "chỉ biết lấy bản thân làm trung tâm" và nhờ đó có thể điều chỉnh phản ứng của mình cho phù hợp.

Học cách buông bỏ

Khi có cách nhìn nhận vấn đề thoáng hơn, cởi mở và bao quát hơn, chúng ta có thể nắm bắt những suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách nhẹ nhàng, không bị vướng mắc vào các câu

chuyện cũ và cũng không có định kiến với những trải nghiệm mới. Chúng ta có thể để cho mọi thứ đến và đi một cách tự nhiên.

Monica và David đã kết hôn với nhau. Họ yêu nhau say đắm, nhưng Monica luôn phiền lòng một chuyện, đó là ngày nào sau khi đi làm về chồng cô cũng cởi áo khoác và vứt bừa xuống sàn nhà. Nỗi phiền não của Monica nghe có vẻ khá nhỏ nhặt, nhưng bất kỳ ai đã kết hôn hoặc chung sống với người bạn đời của mình đủ lâu đều biết rằng những chuyện khó chịu nho nhỏ như không đậy nắp tuýp kem đánh răng, làm rơi vãi cà phê hoặc nhai đồ ăn nhóp nhép… đều có thể khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn của những mặc định và diễn giải tiêu cực về hành vi của đối phương.

Vấn đề là khi bị cuốn vào một cảm xúc hay suy nghĩ nào đó, chúng ta chỉ nhìn nhận sự việc theo một chiều hướng nhất định. Chúng ta không còn nhận định những người có liên quan đến các cảm xúc hay suy nghĩ đó như một thể trọn vẹn, một sự tồn tại vượt khỏi những gì chúng ta nhận thức về họ hoặc cần ở họ.

Monica chia sẻ với tôi: “Ngày nào tôi cũng nói ‘David, anh làm ơn đừng vứt áo khoác xuống sàn nữa được không?’. Nhưng ngày nào anh ấy cũng vứt quần áo xuống sàn! Anh ấy giải thích là anh quá mệt và quá vui khi nhìn thấy tôi nên không để ý đến việc treo áo khoác đúng chỗ”.

Monica cố gắng hiểu lời giải thích của chồng, nhưng cô vẫn rất khó chịu, và chồng cô thì vẫn ngày ngày vứt áo khoác xuống sàn nhà. Cô cố gắng phớt lờ chiếc áo khoác nằm sai chỗ. Nếu nó ngáng đường thì cô sẽ hằn học giẫm lên nó mà đi. Cô cũng cố gắng tự treo chiếc áo lên, thường là theo cách rất hậm hực để David có thể thấy cô đã rất nỗ lực kiềm chế như thế nào. Đến giai đoạn này thì chiếc áo khoác trên sàn nhà đã không còn đơn giản là một chiếc áo khoác trên sàn nhà. Nó đã trở thành một biểu tượng của một “sự thật”, đó là David không nghiêm túc tiếp thu ý kiến của Monica trong một vấn đề mà cô coi trọng. Chiếc áo khoác nằm sai chỗ là minh chứng cho việc David đã lơ là và xem nhẹ vợ. Mặc dù chuyện chiếc áo khoác thật sự không đáng kể so với rất nhiều chuyện khác trong cuộc sống, nhưng bất cứ khi nào vợ chồng họ tranh cãi thì nó lại xuất hiện.

Rồi đến một ngày, khi sắp tới sinh nhật của David, Monica có một góc nhìn mới khiến cô thay đổi suy nghĩ. Cô đã làm được điều đó bằng cách tách mình ra khỏi những suy nghĩ trong đầu - những suy diễn “anh ấy làm vậy vì xem nhẹ mình”. Cô tạo ra khoảng không gian tách biệt giữa nỗi bực dọc của mình với những cảm

xúc nặng nề mà nó gây ra. Cô quyết định buông bỏ những mặc định chủ quan mà mình đã gán cho chiếc áo khoác đó và nhìn nhận hành động "vứt áo khoác bừa bãi" của David với thiện ý cao nhất có thể. Thay vì cứ lẩn quẩn với những suy diễn về hành động của David, cô muốn tặng anh một món quà sinh nhật, đó là cô sẽ chấp nhận hành động này như một phần của David, người đàn ông cô yêu, và cô sẽ vui lòng treo áo khoác của anh lên đúng chỗ mà không oán giận hay cảm thấy bị tổn thương gì cả. Cô kết thúc trận giằng co giữa hai người bằng cách buông bỏ nỗi tức giận.

Monica tâm sự: "Tôi không làm chuyện đó một cách gượng ép hay với cảm giác thua cuộc. Tôi làm vậy với thiện chí, sự tử tế, chấp nhận và lòng cảm thông vì tôi yêu anh ấy và tôi trân trọng mối quan hệ của chúng tôi. Tôi biết nếu có chuyện không may xảy ra với David, tôi sẽ sẵn sàng đánh đổi hàng triệu thứ trên đời để lại được thấy anh vứt chiếc áo khoác ấy xuống sàn mỗi ngày".

Một người bạn của tôi, Richard, đã chia sẻ về khoảng thời gian mười lăm năm anh ấy thất vọng về cô vợ Gail của mình. Richard làm việc tại nhà, còn Gail phải vượt một chặng đường khá xa để đến công ty mỗi ngày. Do đó, Richard đảm nhận vai trò của một ông chồng nội trợ phụ trách việc nhà, bao gồm mua sắm và chuẩn bị các bữa ăn. Dần dà, Gail ngày càng ít đụng vào chuyện nấu nướng, còn Richard thì trở thành một đầu bếp khá giỏi. Tuy nhiên, vào cuối tuần và đặc biệt là khi có bạn bè đến chơi, anh luôn hy vọng vợ sẽ cùng vào bếp với mình, chủ yếu là vì cùng nhau nấu nướng sẽ vui hơn. Nhưng Gail chưa bao giờ làm vậy. Richard ngày càng tức giận và thất vọng. Gail đang lợi dụng anh à? Tại sao cô lại đối xử với anh như người giúp việc vậy? Cô ấy xem anh là gì, cô Tấm hay sao?

Rồi đến một ngày, khi đang làm món ăn đãi khách thì Richard chợt nhận ra một chuyện. Anh biết Gail yêu anh và cô không phải là người ích kỷ. Anh cũng biết cô không thích nấu ăn, nhưng cô lại thích bày biện những bộ đồ ăn bằng sứ đẹp mắt lên bàn ăn và cắm hoa trang trí, những hoạt động góp phần tạo nên một bữa tiệc tối hoàn hảo. Anh có thể tự do lựa chọn bất kỳ cách lý giải nào khác cho việc vợ không sẵn lòng giúp mình chuyện bếp núc, nhưng những cách lý giải đó không hề giúp ích cho mối quan hệ của vợ chồng anh.

Richard đã chọn buông bỏ cảm giác bị đối xử bất công, cùng với kỳ vọng Gail sẽ giúp anh lặt rau, xào thịt trong bếp. Khi nhận ra và chấp nhận những chuyện này, anh thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều và cảm nhận sâu sắc sự tự do của một tâm trí mới được giải

phóng. Không những vậy, anh còn có được nguồn năng lượng và sức mạnh mới để vun đắp lại mối quan hệ của anh với Gail.

Mỗi người sẽ buông bỏ những thứ khác nhau. Có lúc là buông bỏ một trải nghiệm trong quá khứ. Có lúc là thôi kỳ vọng hoặc chấm dứt một mối quan hệ. Cũng có khi buông bỏ nghĩa là tha thứ cho người khác hoặc cho chính mình.

Chỉ cần nói ra hai chữ "buông bỏ" cũng đủ để gợi lên cảm giác nhẹ nhõm và hy vọng. Nhưng cũng chính hai từ đó có thể làm dấy lên nỗi bất an rằng chúng ta sẽ chẳng còn lại gì - rằng chúng ta tự đẩy mình vào một tình huống vô vọng. Tuy nhiên, sự thật là khi buông bỏ một thứ, chúng ta sẽ còn lại mọi thứ khác. Nếu cứ bám víu vào một "mẩu" cảm xúc, chúng ta sẽ không cảm nhận được mình là một phần của một vũ trụ năng động.

Tôi đã nói về giá trị của việc điều chỉnh lăng kính để có được tầm nhìn rộng hơn. Phi hành gia là những người có tầm nhìn rộng theo đúng nghĩa đen nhất. Họ thường dùng thuật ngữ "hiệu ứng toàn cảnh" để nói về sự thay đổi lớn về mặt nhận thức mà họ được trải nghiệm sau khi du hành trên vũ trụ, nhìn xuống toàn cảnh trái đất và thấy tất cả chúng ta cùng với những vấn đề của chúng ta, dù lớn hay nhỏ, đều giống như những chấm xanh nhỏ xíu trôi nổi giữa khoảng không màu đen vĩ đại. Đó chính xác là "bước ra ngoài kia" để có được một góc nhìn mới, cực kỳ mới.

Một trong những phi hành gia được trải nghiệm hiệu ứng toàn cảnh rõ nét nhất là Edgar Mitchell, người điều khiển mô-đun thám hiểm mặt trăng của tàu Apollo 14 và là người thứ sáu trên thế giới đặt chân lên mặt trăng vào năm 1971. Mitchell đã mô tả khoảnh khắc "giác ngộ" của mình như sau: "Trong chuyến bay trở về trái đất, khi được nhìn thấy và bay qua khoảng cách 240.000 dặm trong không gian để hướng về hành tinh quê hương mình, tôi chợt cảm nhận được vũ trụ là trí tuệ, tình yêu thương và sự hài hòa".

Không phải ai cũng có cơ hội trải nghiệm tầm nhìn kỳ diệu như vậy để có được khoảnh khắc "bừng tỉnh", nhưng ít nhất thì khi thực hành "buông bỏ", đa số mọi người sẽ có thể "nhìn mọi thứ nhẹ nhàng hơn một chút" hoặc "bớt bấu víu hơn một chút". Và khi chuyện đó xảy ra, trái tim bạn sẽ rộng mở. Điều này không có nghĩa là chúng ta phó mặc đời mình cho số phận định đoạt, mà là chúng ta đón nhận cuộc sống đúng như thực tế đang diễn ra chứ không bóp méo nó qua những lăng kính cứng nhắc trong tâm trí mình.

6

SỐNG ĐÚNG VỚI LÝ TƯỞNG CỦA MÌNH

Đạo diễn Tom Shadyac là người đã cho Jim Carrey cơ hội nhận vai diễn lớn đầu tiên trong *Ace Ventura: Pet Detective* (tựa tiếng Việt: *Thám tử thú cưng*) và sau đó tiếp tục làm đạo diễn cho anh trong các bộ phim ăn khách khác như *Liar, Liar* (tựa tiếng Việt: *Đừng nói dối, bố ơi)* và *Bruce Almighty* (tựa tiếng Việt: *Một ngày làm thượng đế)*. Tom Shadyac cũng từng làm việc với các diễn viên tên tuổi như Eddie Murphy, Robin Williams, Morgan Freeman và Steve Carell.

Đến đầu những năm 2000, các bộ phim của Shadyac đã thu về tổng cộng hơn hai tỷ đô-la, còn bản thân Shadyac có trong tay hơn năm mươi triệu đô-la. Ông sở hữu một biệt thự rộng một ngàn sáu trăm mét vuông ở Los Angeles, cùng một dàn siêu xe sang trọng và máy bay riêng để phục vụ việc đi lại. Theo tiêu chuẩn của đa số mọi người, ông đã thành công trong ngành phim ảnh siêu cạnh tranh, nhưng theo tiêu chuẩn của riêng ông thì bấy nhiêu vẫn chưa đủ.

Shadyac từng viết: "Lối sống của tôi cũng ổn, nhưng chắc chắn lối sống đó đã không giúp tôi đạt được hạnh phúc ở mức độ cao hơn. Tôi chỉ thấy nó thật bình thường, và ở một góc độ nào đó, khá tiêu cực. Khi nghĩ tới nhu cầu của người khác - những người không thể đáp ứng nổi các nhu cầu cá nhân cơ bản về đồ ăn thức uống, thuốc men… - tôi cảm thấy có điều gì đó không đúng. Không ai chạy tới và dâng lên cho bạn tất cả những khoản tiền để bạn trang trải cuộc sống. Bạn phải nỗ lực để có được số tiền đó. Và khi tôi yêu cầu khoản tiền mình đáng nhận được, ngụ ý đằng sau hành động đó chính là tôi có giá trị cao hơn những người khác; có giá trị hơn các đầu bếp, thợ bảo trì, nhân viên tạp vụ… Nhưng tôi không tin như

vậy. Tôi biết giáo trình kinh tế dạy chúng ta về những giá trị khác nhau của các vai trò khác nhau, nhưng trái tim tôi lại không đồng tình với điều đó".

Shadyac biết nếu xét theo chuẩn mực chung của xã hội thì "giá trị" của ông đã được công nhận, nhưng bản thân ông vẫn cần một cái gì đó khác. Thế là ông quyết định bán biệt thự của mình và chuyển đến sống trong một ngôi nhà nhỏ hơn, nơi vẫn đầy đủ tiện nghi và phù hợp hơn với mong muốn của ông chứ không hề mang đến cảm giác "khổ hạnh". Không những vậy, ông còn bắt đầu đi lại bằng vé hạng tiết kiệm của các hãng hàng không thương mại thông thường và di chuyển trong thành phố bằng xe đạp. Ông khắt khe hơn trong việc lựa chọn các dự án phim ảnh và quyên góp tiền cho các tổ chức mà ông tin tưởng. Shadyac không từ bỏ toàn bộ của cải vật chất mà ông sở hữu; ông chỉ hạ bậc ưu tiên của chúng xuống vị trí phù hợp hơn trong cuộc sống để có thể cống hiến nhiều thời gian và năng lượng hơn cho những mối ưu tiên thật sự của mình.

Bên cạnh đó, Shadyac cũng đảm bảo những lựa chọn của ông là để phục vụ cho chính bản thân ông. Trong một cuộc phỏng vấn, ông chia sẻ: "Tôi không thể phán xét ai vì con đường của tôi không giống con đường của người khác. Không phải là tôi từ bỏ mọi thứ. Tôi chỉ đơn giản là đáp ứng các nhu cầu của mình mà thôi".

Bởi vì Shadyac đã áp dụng những nguyên tắc mà ông hết sức tin tưởng để điều chỉnh lối sống của mình, nên rất có thể các nguyên tắc đó sẽ tiếp tục là kim chỉ nam hướng ông tới cuộc sống mà ông mong muốn, cho dù hoàn cảnh xung quanh có biến động ra sao đi nữa. Ông lý giải: "Chúng ta có một hình mẫu thành công rất coi trọng bề nổi. Bạn phải có một địa vị nhất định trong công việc, cũng như giàu có ở một mức độ nhất định nào đó. Tôi cho rằng thành công đích thực nằm ở các giá trị nội tại... Đó là tình yêu, sự tử tế và tính cộng đồng".

Một số đồng nghiệp ở Hollywood cho rằng ông không còn minh mẫn và đã không ngần ngại nói thẳng với ông như vậy. Những người khác thì khen ngợi Shadyac vì những quyết định của ông. Nhưng cả hai kiểu phản ứng đó đều không quan trọng đối với Shadyac. Trong một cuộc phỏng vấn khác, khi được hỏi có hạnh phúc hơn với lối sống mới không, ông lập tức khẳng định: "Chắc chắn là có". Ông biết mình đang làm những việc đúng đắn cho bản thân và nhận thức này giúp ông thêm can đảm để đi theo con đường riêng, bất kể những lời chỉ trích hay tung hô.

Tóm lại, Shadyac sống theo lý tưởng của mình.

"Sống theo lý tưởng của mình" là nghệ thuật sống theo các giá trị của riêng cá nhân bạn - những niềm tin và hành vi mà bạn coi trọng cũng như có thể mang lại cho bạn sự thỏa mãn và cảm giác sống có ý nghĩa. Bước quan trọng tiếp theo để đạt được khả năng linh hoạt cảm xúc chính là xác định và hành động dựa trên các giá trị thật sự thuộc về bạn, chứ không phải những giá trị mà người khác áp đặt lên bạn, cũng không phải những gì bạn nghĩ là mình "nên" quan tâm, mà là những gì bạn thật lòng quan tâm.

Quyết định theo ý muốn của người khác

Xác định những giá trị mà bạn coi trọng và đưa ra hành động phù hợp với những giá trị đó không phải lúc nào cũng dễ dàng. Chúng ta liên tục bị "dội bom" đủ loại thông tin - từ xã hội, các chương trình quảng cáo, từ những lời dạy của cha mẹ và thầy cô, từ các buổi thuyết giảng, cũng như từ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp - về những giá trị nào là quan trọng và điều gì làm nên giá trị của bản thân ta. Hầu hết chúng ta đều không có máy bay riêng và những dinh thự xa hoa, nhưng tất cả chúng ta đều từng nếm trải cùng một loại áp lực xã hội như Shadyac đã gặp. Đó có thể là áp lực khi cô nàng hàng xóm lái chiếc ô-tô láng lẩy hơn chiếc Toyota nhà bạn hoặc mỗi ngày đều mua một ly cà phê giá năm đô-la của Starbucks thay vì tự pha tại nhà. Cô ấy có thể đi nghỉ dưỡng ở những nơi sang trọng hơn bạn, có được nhiều sự hỗ trợ tốt hơn trong công việc nội trợ; hoặc có vẻ sự nghiệp của cô ấy thành công hơn, hôn nhân hạnh phúc hơn hoặc cô ấy là một người mẹ thông thái hơn bạn.

Cho dù trong hoàn cảnh nào, hành vi so sánh đều như nhau. Tương tự cách Shadyac tiếp tục theo đuổi con đường mà ông nghĩ là dành cho mình ở Hollywood cho đến khi nhận ra đó hoàn toàn không phải là sự lựa chọn *của bản thân ông*, tất cả chúng ta đều có khuynh hướng nhắm mắt lao lên phía trước, cố gắng cày cuốc qua ngày. Nếu cần chỉ dẫn, chúng ta sẽ nhìn quanh xem người khác đang làm gì và vô thức chọn lựa những gì mà chúng ta đã được dạy là bí quyết chung để đạt được một cuộc sống đáng thỏa mãn, chẳng hạn như có tấm bằng đại học, sở hữu nhà cửa hoặc sinh con. Trên thực tế, những bí quyết đó không dành cho tất cả mọi người. Chỉ là mọi chuyện sẽ dễ dàng và nhanh chóng hơn nhiều nếu chúng ta làm theo số đông thay vì nỗ lực tìm hiểu xem điều gì mới thật sự mang lại hạnh phúc cho bản thân mình.

Hành động và sự lựa chọn của người khác ảnh hưởng đến chúng

ta nhiều hơn chúng ta nghĩ. Sự ảnh hưởng này diễn ra ở mọi mức độ và thông qua một hiện tượng thú vị gọi là *sự lây lan xã hội.* Nếu thuật ngữ này khiến bạn liên tưởng đến một loại virus lây lan trong cộng đồng thông qua những tiếp xúc có vẻ bình thường thì đúng rồi đấy. Các nghiên cứu cho thấy một số hành vi có tính lây lan không khác gì virus cảm cúm, nghĩa là bạn có thể bị nhiễm chúng từ người khác. Nguy cơ béo phì của bạn tăng lên theo số lượng người béo phì mà bạn tiếp xúc. Xác suất ly hôn của bạn cũng cao hơn nếu các đôi vợ chồng khác trong vòng tròn xã hội của bạn đã chia tay nhau, dù bạn cho rằng ly hôn là một quyết định rất riêng tư và cá nhân.

Không những vậy, mọi chuyện còn có thể trở nên vô cùng kỳ lạ. Không giống như các bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiếp xúc giữa người với người, bạn có thể "nhiễm" một số hành vi từ những người mà bạn thậm chí chưa bao giờ tiếp xúc. Một nghiên cứu đã phát hiện rằng các cặp vợ chồng có nhiều khả năng ly hôn hơn không chỉ khi bạn bè của họ ly hôn, mà còn khi bạn bè của bạn bè họ ly hôn. Đúng vậy đấy, cuộc sống cá nhân của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi những người mà bạn không hề quen biết.

Điều này vẫn đúng đối với các quyết định ít quan trọng hơn trong cuộc sống. Một giáo sư chuyên ngành marketing của Đại học Stanford đã theo dõi hơn 250.000 hành khách trên các chuyến bay và chứng minh được rằng khả năng mua hàng trong chuyến bay của bạn sẽ tăng thêm 30% nếu hành khách ngồi kế bên bạn làm điều này. Nếu bạn thường xuyên di chuyển bằng máy bay, con số 30% có thể đồng nghĩa với rất nhiều bộ phim dở tệ và hàng đống đồ ăn vặt mà lẽ ra bạn có thể dễ dàng lựa chọn không mua.

Những kiểu lựa chọn này được đưa ra dựa trên quá trình quyết định thiếu suy xét, khi không có khoảng không gian đệm giữa sự thôi thúc và hành động, giữa người suy nghĩ và suy nghĩ, cũng như khi bản năng hành động theo bầy đàn trỗi dậy mạnh mẽ. Đôi khi, kiểu lựa chọn này là chấp nhận được (xem thêm một bộ phim có trả phí trên máy bay không khiến bạn thiệt hại thêm bao nhiêu); đôi khi nó còn có lợi cho bạn. Ví dụ, nếu bạn bè của bạn tập thể dục đều đặn thì rất có thể bạn cũng siêng vận động hơn.

Tuy nhiên, nếu đưa ra quá nhiều quyết định một cách tự động và thiếu suy xét như vậy trong một thời gian dài, cuối cùng bạn sẽ cảm thấy như mình đang sống cuộc đời của ai đó khác - một cuộc đời tuân theo những giá trị mà bạn không thật sự tán thành. Đó là chưa kể bạn sẽ tăng thêm vài ký vì mấy món ăn vặt mà bạn không thật sự thích trên máy bay, hoặc vì lý do nào đó bạn đã không có

thời gian để đọc quyển sách mà bạn dự định đọc mà thay vào đó là lãng phí hàng giờ đồng hồ để làm những việc mà vốn dĩ bạn không có ý định làm. Và có thể bạn sẽ tự hỏi: "Tại sao mình lại thành ra như thế này?".

Chính thái độ "mặc dòng đời xô đẩy" này sẽ rút cạn mục đích sống và làm việc của bạn, khiến các mối quan hệ cá nhân và đồng nghiệp có vẻ nhạt nhòa và gần như đảm bảo rằng bạn sẽ không thể sống một cuộc đời tự chủ với một mục đích sống rõ ràng. Tất cả những điều này có nghĩa là bạn có thể sẽ không đạt được những gì bạn thật sự muốn gặt hái trong đời.

Để đưa ra những quyết định phù hợp với lối sống mà bạn muốn, bạn phải kết nối được với những giá trị mà bạn coi trọng và dùng chúng như những biển báo chỉ đường. Nếu chưa bao giờ dành thời gian để xác định các giá trị của bản thân, bạn sẽ luôn hành động mà không có dự tính hay chuẩn bị chu đáo trước, hệt như cách chúng ta lãng phí thời gian để lang thang trên Internet, gửi chuyển tiếp những email vô nghĩa, xem hết chương trình truyền hình này đến chương trình truyền hình khác và vẫn cảm thấy không mãn nguyện. Bạn có thể thấy tình trạng thiếu chủ ý rõ ràng này được thể hiện trong các lựa chọn của người khác (hoặc qua việc họ không đưa ra lựa chọn) ở mọi khía cạnh của cuộc sống, từ chọn người yêu cho đến chọn nơi nghỉ mát.

Tuy nhiên, không phải lúc nào việc không nắm rõ giá trị của mình cũng dẫn đến những quyết định thiếu suy xét. Một nguy cơ khác là bạn có thể đưa ra những lựa chọn có vẻ thấu đáo và tự chủ nhưng lại không phục vụ cho lợi ích của bạn. Ví dụ, bạn có thể quyết định mua một căn nhà cách chỗ làm hai giờ đồng hồ đi đường vì thích viễn cảnh các con của mình được lớn lên trong một ngôi nhà lớn có sân vườn rộng rãi, mà không nhận thức được rằng quãng thời gian đi đường lâu như vậy sẽ làm bạn mất đi những giờ phút quý báu mà bạn thật sự muốn dành cho gia đình.

Chúng ta tiêu tốn rất nhiều năng lượng cho những quyết định tai hại này, trong khi năng lượng đó nên được dùng để hoàn thành những mục tiêu mà chúng ta đề ra cho cuộc đời mình.

Bạn sẽ rất nhanh kiệt sức nếu cứ đưa ra các lựa chọn và điều chỉnh các mối quan hệ mà không có sẵn trong tâm trí một bộ giá trị chủ đạo rõ ràng. Khi làm vậy, bạn không chỉ trải nghiệm sự bối rối khi mỗi ngày phải đối mặt với một thế giới có quá nhiều lựa chọn được bày sẵn trước mắt, mà đôi khi còn phải "tái hiện cảm xúc" sao cho phù hợp với những gì người khác kỳ vọng bạn sẽ thể hiện

- tức là bạn phải tỏ ra vô cùng hào hứng với một kỳ nghỉ nữa tại khu nghỉ dưỡng mà năm nào bạn cũng ghé trong suốt sáu năm qua, ngay cả khi bạn thật sự muốn chọn một nơi khác.

Bạn muốn cuộc đời mình trông như thế nào?

Trong một nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã yêu cầu một nhóm thanh niên ở độ tuổi đôi mươi viết một lá thư về bản thân ở hiện tại để gửi cho chính họ trong tương lai. Khung thời gian "trong tương lai" này là khác nhau. Cụ thể, một số người được yêu cầu viết cho "phiên bản tương lai gần của bản thân" ở thời điểm ba tháng sau, trong khi những người còn lại viết cho "phiên bản tương lai xa" ở hai mươi năm sau. Tất cả các thanh niên này đều được hướng dẫn "Hãy nghĩ về người mà bạn sẽ trở thành [trong tương lai]... và viết về con người bạn ở hiện tại, những chủ đề mà bạn quan tâm và coi trọng, cũng như cách bạn nhìn nhận cuộc đời mình". Nói cách khác, họ đã được yêu cầu suy ngẫm và diễn đạt thành lời những giá trị quan trọng đối với họ.

Sau khi viết những bức thư này, cả hai nhóm được đọc một bảng câu hỏi về ba tình huống có liên quan tới hành vi phạm pháp - đó là mua một chiếc máy vi tính mà họ biết là hàng ăn cắp, lừa đảo để chiếm đoạt tiền bảo hiểm hoặc tải phim lậu - và được hỏi về khả năng họ sẽ tiếp tay cho các hoạt động này. Nhóm viết thư cho bản thân trong tương lai xa có khuynh hướng tham gia vào bất kỳ hành động nào trong ba hành động xấu kể trên ít hơn hẳn so với nhóm viết thư cho phiên bản "tương lai gần".

Thoạt nhìn, có thể bạn không rõ làm thế nào mà hành động viết thư cho chính mình lại có thể thay đổi thái độ của bạn về hành vi ứng xử. Trên thực tế, khi tham gia hoạt động viết thư này, người viết đang tạo ra *sự tiếp nối của bản thân,* tức là họ nhận thức được mối liên quan giữa bản thân trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Bằng cách kết nối với bản thân ở tương lai xa và những giá trị cá nhân, họ hiểu được rằng bản thân mình có những niềm tin cốt lõi và các giá trị đạo đức không bị lung lay ngay cả khi hoàn cảnh và các yếu tố khác trong cuộc đời của họ thay đổi.

Ngược lại, những người được yêu cầu nghĩ về tương lai ba tháng tới vẫn tiếp tục nhìn nhận phiên bản tương lai xa của mình như những đối tượng xa lạ và mơ hồ. Những lựa chọn của họ phản ánh điều đó: họ lựa chọn như thể đang ra quyết định cho ai đó khác chứ không phải bản thân mình. Suy cho cùng, khi bạn tin rằng phiên bản hai mươi năm sau của mình không liên quan tới bản thân ở hiện tại thì có quan trọng gì đâu nếu bây giờ bạn mua hàng

ăn cắp, lừa công ty bảo hiểm hoặc sa vào những thói xấu dễ phạm phải hơn như hút thuốc lá, phung phí tiền dành dụm và chìm trong nợ tín dụng?

Việc tạo ra sự tiếp nối của bản thân vừa có thể giúp bạn ngăn chặn các lựa chọn có hại, vừa khuyến khích những quyết định có lợi. Trong một cuộc thí nghiệm khác, những sinh viên tham gia được yêu cầu giả vờ như vừa nhận được 1.000 đô-la "từ trên trời rơi xuống" và phân bổ số tiền đó vào bốn hạng mục khác nhau: "dùng để mua quà cho một người đặc biệt", "đầu tư vào quỹ lương hưu", "dùng cho một kỳ nghỉ xa hoa và vui vẻ" và "gửi ngân hàng". Nhưng trước khi những người tham gia thí nghiệm bắt đầu phân chia số tiền tưởng tượng đó, các nhà nghiên cứu đã đưa họ vào một thực tế ảo. Một nửa số người tham gia được nhìn thấy ảnh đại diện kỹ thuật số của bản thân ở hiện tại, trong khi nửa còn lại nhìn thấy ảnh đại diện kỹ thuật số mô phỏng bản thân vào năm bảy mươi tuổi. Như bạn có thể đoán, nhóm được xem ảnh đại diện khi về già đã phân bổ số tiền "trời cho" vào quỹ hưu trí nhiều gần gấp đôi nhóm còn lại. Khi dành thời gian để nghĩ đến viễn cảnh tương lai xa, con người có xu hướng đưa ra những hành động có lợi về lâu về dài hơn.

Jeff Kinney là tác giả của bộ truyện thiếu nhi nổi tiếng *Diary of a Wimpy Kid* (tạm dịch: *Nhật ký của chú bé nhút nhát*), một tác phẩm đã được dịch ra bốn mươi lăm thứ tiếng với tổng cộng một trăm năm mươi triệu bản bán ra. Mặc dù rất phấn khích với sự thành công của bộ truyện và có kế hoạch tiếp tục sáng tác, Kinney cũng biết rằng chỉ một tác phẩm này thôi thì không đủ để tên tuổi của ông trở thành bất tử. Trong một lần trả lời phỏng vấn của tờ *New York Times,* ông chia sẻ: "Nếu cả đời tôi chỉ có *Wimpy Kid* thì tôi cảm thấy không trọn vẹn cho lắm. Tôi không muốn ngồi thiết kế vỏ gối hình *Wimpy Kid* suốt quãng đời còn lại của mình".

Bằng cách kết nối với bản thân trong tương lai, Kinney đã tìm thấy động lực để điều chỉnh con đường sự nghiệp cho phù hợp hơn với các giá trị của mình. Ông mở một hiệu sách ở quê nhà và tại đó, thỉnh thoảng ông tổ chức các lớp dạy vẽ hoạt hình, khi cần ông cũng phụ trách quầy thu ngân và phục vụ cà phê. Ông muốn làm việc gì đó có ích cho thế giới này để đền đáp cho quá nhiều điều tốt đẹp mà ông đã nhận được, và ông cảm thấy quyết định mở hiệu sách là đúng đắn. "Nếu cuộc đời của một đứa trẻ có thể thay đổi nhờ sự hiện diện của hiệu sách này thì mọi nỗ lực mà tôi bỏ ra đều đáng giá", Kinney khẳng định.

Câu chuyện của Kinney và Shadyac minh họa cho một chân lý còn

lớn hơn nhiều. Đó là nếu hiểu rõ và sống phù hợp với các giá trị của bản thân, bạn sẽ có thể cảm thấy thoải mái với chính mình hơn. Bạn không cần so sánh mình với người khác vì bản thân bạn chính là một thành công tốt đẹp - theo định nghĩa của riêng bạn. Shadyac diễn giải thành công là sống một cuộc đời tràn ngập tình yêu thương và tinh thần hỗ trợ cộng đồng; Kinney cho rằng thành công là sự đền đáp cho xã hội. Theo tiêu chuẩn của riêng họ thì cả hai đều đã thành công lớn.

Xác định những giá trị có ý nghĩa với bản thân

Từ "giá trị" có thể nghe rất không hấp dẫn vì chúng khiến người ta liên tưởng đến cảm giác bị hạn chế, trừng phạt, hoặc tệ hơn là bị phán xét. Chúng ta nghe rất nhiều về việc có các giá trị "đúng" (hoặc "sai"), nhưng như thế nào mới thật sự là "giá trị đúng"? Và ai là người quyết định giá trị nào là đáng có và giá trị nào không?

Trước tiên, tôi không nghĩ rằng các khái niệm cứng nhắc về đúng và sai có thể giúp ích cho chúng ta trong vấn đề này. Và dĩ nhiên các khái niệm đó không thuộc về một quyển sách về sự linh hoạt cảm xúc! Thay vào đó, tôi nhìn nhận các giá trị không phải như các quy tắc được đặt ra để khống chế chúng ta, mà như những phẩm chất được tạo ra bởi các hành động có mục đích mà chúng ta có thể đưa vào trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Mỗi người đều có những giá trị khác nhau; những gì là "đúng" đối với người này không chắc sẽ đúng đối với người khác. Tuy vậy, việc xác định điều gì là quan trọng đối với bạn, bất kể đó là thành công trong sự nghiệp, sự sáng tạo, các mối quan hệ thân thiết, sự trung thực hay lòng vị tha - có cả một danh sách gần như vô hạn để bạn lựa chọn - cũng đều cho bạn một nguồn tài nguyên vô giá để tạo ra *sự nối tiếp của bản thân*. Các giá trị có vai trò như trục xương sống tâm lý để giữ bạn ổn định.

Bạn không nhất thiết phải dựa vào chỉ một giá trị. Một đồng nghiệp của tôi mô tả các giá trị như "những mặt cắt trên một viên kim cương". Ông nói: "Khi bạn xoay một mặt cắt trực diện với mình thì những mặt khác phải xoay về các hướng khác, nhưng các mặt cắt vẫn ở đó, vẫn là một phần của viên kim cương và có thể được nhìn thấy khi bạn quan sát viên kim cương dưới lăng kính".

Dưới đây là một số đặc điểm khác của các giá trị:

• Các giá trị được chúng ta tự do lựa chọn chứ không phải bị áp đặt.

• Các giá trị không phải là mục tiêu cuối cùng; chúng không cố định mà luôn ở trạng thái tiếp diễn.

• Các giá trị mang tính hướng dẫn chứ không phải ép buộc.

• Các giá trị mang tính động, không phải tĩnh.

• Chúng giúp bạn đến gần hơn với lối sống mà bạn mong muốn.

• Chúng giải phóng bạn khỏi những phép so sánh mang tính xã hội.

• Chúng nuôi dưỡng sự tự chấp nhận bản thân, một yếu tố rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của bạn.

Trên hết, giá trị là cái gì đó mà bạn có thể *sử dụng* được. Các giá trị giúp bạn đi đúng hướng trong hành trình cuộc đời mình, bất kể đích đến ở đâu.

Khi viết quyển hồi ký *Eat, Pray, Love* (tựa tiếng Việt: *Ăn, Cầu nguyện và Yêu)*, tác giả Elizabeth Gilbert đã không ít lần tự nghi ngờ bản thân, nghi ngờ quyển sách và toàn bộ kế hoạch viết lách của mình. Bà nhớ lại: "Trong đầu tôi không ngừng vang lên câu nói CHUYỆN NÀY SẼ KHÔNG ĐI ĐẾN ĐÂU". Bà bị giày vò trong nỗi thống khổ và oán hận cả vũ trụ vì đã khiến mình trở thành một nhà văn. Và sau đó, từ trong vòng lẩn quẩn của những ý nghĩ tự phán xét bản thân, bà vực dậy tinh thần với một giá trị mà chính bà cũng không biết là mình có.

"Tôi chợt nhận ra một chuyện, đó là tôi chỉ hứa với vũ trụ rằng tôi sẽ viết chứ tôi chưa bao giờ cam kết mình sẽ viết thật xuất sắc. Thế là tôi vùi đầu và dốc sức viết, đúng như những gì tôi đã hứa."

Bằng cách xác định và giữ vững nguyên tắc có ý nghĩa đối với mình - tức là trở thành một người sáng tạo thông qua viết lách - Gilbert đã hoàn thành quyển hồi ký. Sau đó thì như chúng ta đã biết, tác phẩm của bà để lại dấu ấn sâu đậm trong lịch sử ngành xuất bản sách.

Đây là một vài câu hỏi mà bạn có thể tự đặt ra để bắt đầu xác định các giá trị của mình:

• Từ trong thâm tâm, điều gì là quan trọng với tôi?

• Tôi muốn xây dựng những mối quan hệ nào?

• Tôi muốn cuộc đời của mình tập trung vào điều gì?

• Phần lớn thời gian trong ngày tôi cảm thấy thế nào? Tôi cảm thấy mình đầy sức sống nhất trong những tình huống nào?

• Nếu một phép lạ xảy ra làm cho tất cả những nỗi âu lo, căng thẳng trong cuộc sống của tôi đều biến mất thì đời tôi sẽ như thế nào và tôi sẽ theo đuổi những điều mới mẻ nào?

Khi trả lời những câu hỏi này, bạn sẽ có thể bắt đầu tìm ra các nguyên tắc chỉ dẫn của đời mình, nhiều nguyên tắc trong số đó vốn dĩ đã hiện diện trong bạn ngay từ đầu cho dù bạn không thể hiện chúng một cách rõ ràng. Những người xung quanh có hay hỏi xin lời khuyên và ý kiến chuyên môn của bạn về một vài lĩnh vực nhất định nào đó không? Bạn có cảm thấy mình tràn đầy năng lượng nhất khi được thực hiện những hoạt động hay dự án cụ thể nào không? Có những dịp nào khiến bạn cảm thấy được thoải mái là chính mình nhất không?

Vấn đề không nằm ở chỗ cái gì đó là "đúng" hay "sai", mà là điều đó có liên quan thế nào đến cách bạn muốn sống cuộc đời mình. Khi biết mình *thật sự quan tâm* những gì, bạn sẽ không còn bị ràng buộc bởi những điều mình *không quan tâm.*

Ví dụ, nếu "trở thành một phụ huynh tốt" là mục tiêu mà bạn coi trọng thì việc hiểu cụ thể thế nào là bậc phụ huynh tốt theo quan điểm của bạn sẽ quan trọng hơn nhiều so với việc cố gắng chạy theo những tiêu chuẩn chung chung về "một phụ huynh tốt". Có rất nhiều kiểu cha mẹ trên thế giới này và không có một cách làm cha làm mẹ nào là "đúng" cho tất cả mọi người, ngay cả khi bạn chỉ xét trong phạm vi thành phố, thị trấn hoặc khu nhà của mình.

Sau đây là một số câu hỏi mà bạn có thể tự đặt ra cho mình về tiêu chuẩn của một "bậc phụ huynh tốt": Tôi muốn để lại cho người khác ấn tượng gì khi họ thấy tôi với các con của tôi? Nếu tự quan sát quá trình nuôi dạy con của mình, tôi muốn thấy những gì? Cách hành xử của tôi có nhất quán ở một mức độ hợp lý khi thay đổi từ tình huống này sang tình huống khác không? Hành vi của tôi có phù hợp với niềm tin cốt lõi của tôi về một bậc phụ huynh tốt không?

Lẽ dĩ nhiên, việc nuôi dạy con chỉ là một ví dụ. Bạn có thể áp dụng kiểu câu hỏi tương tự cho hầu hết các khía cạnh của cuộc sống hàng ngày. Để bắt đầu, mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn hãy viết ra câu trả lời cho câu hỏi sau: "Khi nhìn lại ngày hôm nay, tôi thấy

mình đã làm được việc gì xứng đáng với thời gian mình đã bỏ ra?". Điều quan trọng không phải là bạn thích hay không thích làm việc gì trong ngày hôm đó, mà là bạn nhận thấy việc làm nào có giá trị.

Nếu sau một vài tuần, bạn phát hiện có rất ít thứ để liệt kê vào câu trả lời cho câu hỏi này, hãy tiếp cận vấn đề từ một khía cạnh khác bằng cách tự hỏi khi bạn thức dậy mỗi sáng: "Nếu hôm nay là ngày cuối cùng của tôi trên thế giới này, tôi sẽ làm gì để nó trở thành một ngày đáng mãn nguyện?". Ví dụ, nếu trân trọng mối quan hệ với vợ nhưng đã quen không cất lời chào mỗi khi cô ấy đi làm về, bạn có thể quyết định tạm dừng bất cứ công việc gì bạn đang làm và chào đón cô ấy bằng một cái ôm ấm áp khi cô ấy bước qua ngưỡng cửa phòng khách. Một khi đã thực hiện một hành động mới mẻ nào đó, bạn có thể quyết định xem hành động đó có đáng với thời gian bạn bỏ ra hay không, và chẳng bao lâu sau bạn sẽ có danh sách các hành động và trải nghiệm phù hợp với những giá trị mà bạn tin là quan trọng.

Người tố giác

Vào năm hai mươi bốn tuổi, trung sĩ Joseph Darby vẫn đang thuộc đội dự bị của quân đội Hoa Kỳ. Anh nhận được lệnh tập trung vào những ngày đầu của cuộc chiến tranh Iraq và được điều đến nhà tù Abu Ghraib, nơi mà lúc bấy giờ chưa ai biết sẽ trở thành trại giam đầy tai tiếng vì tình trạng lính Mỹ lạm dụng tình dục và ngược đãi tù nhân. Sau bức tường nhà tù, những hành vi đồi bại đó dường như đã trở thành chuyện bình thường và hết người lính này đến người lính khác lần lượt tiếp tay cho tội ác. Nhưng Darby thì khác, dù lúc đầu anh từng có ý định hùa theo khi xem những bức ảnh chụp lại cảnh lạm dụng và ngược đãi tù nhân trong đĩa CD mà các sĩ quan khác đưa cho.

"Ban đầu tôi cảm thấy chuyện này khá thú vị", Darby chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn. Thế nhưng càng chứng kiến nhiều thì anh càng nhận ra rằng hành vi lạm dụng tù nhân ở nhà tù này "đã vi phạm tất cả những giá trị mà tôi tin tưởng cũng như mọi nguyên tắc tôi được dạy về chiến tranh". Sau vài ngày đắn đo suy nghĩ, anh đã trình đĩa CD đó cho một sĩ quan cấp trên, và từ hành động này của Darby, nhiều sĩ quan có mặt trong những bức ảnh ngược đãi tù nhân đã bị truy tố.

Tuân thủ quy tắc chung và trung thành là những khái niệm then chốt của văn hóa quân đội. Nhưng trong điều kiện làm việc căng thẳng, các binh sĩ của các đơn vị quân đội có quy mô khép kín có

thể sa vào cái bẫy nguy hiểm của "tinh thần tập thể" và làm ra những hành vi bạo lực phi nhân tính mà nếu ở trong các hoàn cảnh khác thì họ luôn xem là sai trái. Tội ác tại nhà tù Abu Ghraib là một ví dụ điển hình cho hiện tượng tư duy của cá nhân bị ép tuân theo tư duy tập thể. Chống lại hành vi của tập thể đòi hỏi nhiều sức mạnh, và Darby đã làm được việc khó khăn này bằng cách hành động theo chân lý mà anh tin tưởng từ sâu trong thâm tâm mình. Nhờ giữ vững những giá trị mà bản thân coi trọng, anh không chỉ không tiếp tay cho hành vi xấu của tập thể mà còn có can đảm tố giác các hành vi đó, dù đã có lúc anh sợ bị phát hiện là người tố giác đến mức phải đi ngủ với một khẩu súng được giấu dưới gối.

Mặc dù hành động của Darby đã tạo ra một cái kết khiến nhiều người choáng váng, quá trình dẫn tới sự lựa chọn của anh thật ra lại khá đơn giản. Anh có ý thức cá nhân mạnh mẽ về đúng và sai, do đó, việc anh quyết định trở thành người tố giác là hoàn toàn dễ hiểu.

Khi kết nối với chính bản thân mình và với những gì bạn tin là quan trọng, khoảng cách giữa cách bạn cảm nhận và cách bạn cư xử sẽ được thu hẹp lại. Bạn bắt đầu sống một cuộc đời không có quá nhiều hối tiếc và cũng không có nhiều lần tự hoài nghi bản thân.

Đa số chúng ta sẽ không bao giờ rơi vào hoàn cảnh khủng khiếp như những gì trung sĩ Darby gặp phải, nhưng chúng ta đều phải đối mặt với nhiều sự lựa chọn khác, chẳng hạn như có nên kiếm sống bằng cách bán hợp đồng bảo hiểm nợ xấu hay không, an cư ở đâu, dạy con như thế nào. Ngay cả những lựa chọn đơn giản trong cuộc sống thường nhật như tối nay tự nấu ăn hay gọi pizza, đi bộ hay lái xe… cũng khiến ta bận tâm. Như triết gia Aristotle đã nói với những người bạn đến từ Hy Lạp của ông từ lâu trước khi quốc gia này gia nhập Liên minh châu Âu: "Chúng ta là những gì chúng ta thường xuyên làm".

Đây là lý do sự hiểu biết rõ ràng về các giá trị của bản thân là rất quan trọng đối với hành trình tìm kiếm sự thay đổi và cảm giác viên mãn. Các giá trị không chỉ là những điều mà chúng ta nên có. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu đã cho thấy các giá trị có thể *giúp* chúng ta có được nguồn sức mạnh ý chí và lòng can đảm ở mức độ cao hơn, đồng thời bảo vệ chúng ta không bị lây nhiễm những thói xấu trong xã hội. Hơn nữa, các giá trị còn giúp chúng ta chống lại những khuôn mẫu tư duy hằn sâu trong tiềm thức, cũng như các niềm tin hạn hẹp đang gò bó và làm giảm "sức chiến đấu"

của ta trong khi ta còn không biết chúng có tồn tại.

Giả sử bạn là một nữ sinh viên năm nhất với ước mơ trở thành bác sĩ, nhưng bạn trưởng thành trong một nền văn hóa luôn dạy bạn rằng "con gái rất dở khoa học". Sau đó, bạn vấp phải một thất bại, chẳng hạn như bị điểm kém trong bài kiểm tra đầu tiên của môn sinh học. Trong hoàn cảnh như vậy, khả năng cao là bạn sẽ đổi ngành học và từ bỏ ước mơ. Trừ khi bạn biết rõ điều gì là quan trọng đối với mình.

Một nghiên cứu có sức ảnh hưởng lớn cho thấy chỉ bằng cách xác định được các giá trị mà mình coi trọng, một nhóm học sinh cấp hai đã có thể tự bảo vệ bản thân khỏi những định kiến nguy hại của xã hội, thứ định kiến cho rằng các em không có khả năng học tập tốt như những người bạn đồng trang lứa được xem là có "đẳng cấp xã hội cao hơn". Cụ thể, trong nghiên cứu này, các học sinh người Mỹ gốc Phi và gốc La-tinh được yêu cầu hoàn thành một bài tập trong mười phút, đó là viết ra những điều quan trọng nhất đối với bản thân các em. Câu trả lời của các em rất đa dạng, từ khiêu vũ, chuyện gia đình cho đến chính trị, và tác động của bài tập đơn giản này thật đáng ngạc nhiên. Sau khi tập trung vào mối liên kết giữa bản thân với thế giới và những người xung quanh, các học sinh da màu này đã có thể cải thiện điểm trung bình các môn học đủ để thu hẹp khoảng cách thành tích giữa các em với các bạn học sinh da trắng cùng lớp. Đối với nhiều trường hợp, hiệu quả của bài tập này thậm chí còn kéo dài đến tận khi các em vào trường cấp ba. Tất cả là nhờ vài phút suy ngẫm về các giá trị cốt lõi của bản thân.

Một thí nghiệm có kịch bản tương tự đã được triển khai cho một nhóm các nữ sinh viên đang học lớp Vật lý đại cương - môi trường hoàn hảo để những định kiến về giới tính và năng lực khoa học được dịp "sinh sôi". So với những sinh viên không được yêu cầu làm bài tập xác định giá trị, những sinh viên được chọn ngẫu nhiên để làm bài tập này đã có thành tích tốt hơn trong các bài kiểm tra vật lý nói riêng và trong toàn khóa học nói chung. Bằng cách suy ngẫm những giá trị quan trọng đối với cá nhân mình, họ đã có thể phát huy tiềm năng thật sự của bản thân, bất kể định kiến xã hội có hoài nghi năng lực của họ như thế nào đi nữa.

Thời gian của chúng ta trên hành tinh này là hữu hạn, thế nên chúng ta cần cố gắng sử dụng khoảng thời gian đó sao cho thật khôn ngoan, để vun đắp nên một điều gì đó có ý nghĩa đối với bản thân mình. Và rất nhiều nghiên cứu đều cho chúng ta thấy rằng một ý thức mạnh mẽ về những gì là quan trọng với bản thân sẽ có

thể dẫn chúng ta đến với niềm hạnh phúc to lớn hơn, có được cơ thể khỏe mạnh hơn, cuộc hôn nhân bền chặt hơn, cũng như đạt được nhiều thành tựu hơn trên con đường học vấn và sự nghiệp. Một nghiên cứu thuộc loại này còn chứng minh rằng những người chỉ xác định được một giá trị cốt lõi thôi cũng đã có phản ứng tốt hơn với các cảnh báo về những vấn đề sức khỏe tiềm ẩn (cũng như mạnh dạn hơn trong việc tìm cách giải quyết chúng) và cởi mở hơn với những quan điểm văn hóa khác nhau của những người xung quanh.

Khi đưa ra lựa chọn dựa vào những giá trị mà mình coi trọng, chứ không phải dựa vào những tiêu chuẩn "đúng" hay "sai" mà người khác đặt ra, chúng ta có đủ sức mạnh để đối mặt với gần như bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống với tinh thần học hỏi và xây dựng. Thay vì phải loay loay "sống cuộc đời của người khác" hoặc kẹt cứng trong vòng lẩn quẩn của các phép so sánh, chúng ta có thể tự tin đi con đường của mình và đến với một tương lai tốt đẹp hơn.

Sống đúng với những giá trị của bản thân

Tất nhiên, việc xác định được những gì bạn thật sự quan tâm chỉ mới là một nửa quá trình theo đuổi lý tưởng của đời mình. Sau khi đã xác định được các giá trị có ý nghĩa đối với bản thân, bạn cần học cách áp dụng những giá trị này vào cuộc sống. Quá trình này đòi hỏi một mức độ can đảm nhất định, nhưng mục tiêu của bạn không phải là trở thành một người hoàn toàn không có nỗi sợ. Thay vào đó, bạn nên đương đầu với những nỗi sợ của mình, vượt qua chúng để hướng đến những điều thật sự quan trọng trong đời, và các giá trị cốt lõi chính là kim chỉ nam của bạn trong suốt hành trình đó. Can đảm không phải là không cảm thấy sợ hãi, mà là dám đương đầu với nỗi sợ.

Khi Irena Sendler còn là một cô bé bảy tuổi sống ở Ba Lan, người cha làm bác sĩ của bà đã luôn dạy bà rằng "Nếu nhìn thấy ai đó đang đuối nước, con phải nhảy xuống cứu họ". Sau đó, khi Đức quốc xã xâm chiếm quê hương bà trong Chiến tranh thế giới thứ hai, giá trị về sự giúp đỡ mà bà hằng gìn giữ này đã thôi thúc bà cưu mang người hàng xóm Do Thái của mình.

Khi cuộc chiến leo thang, Sendler và những người bạn cùng chí hướng đã tiếp tục phát huy tinh thần tương thân tương ái bằng cách làm giả hàng ngàn bộ hồ sơ để giúp các gia đình Do Thái thoát khỏi cảnh sống bi thảm trong các khu ổ chuột ở Warsaw. Không những vậy, bà còn cải trang thành nhân viên xã hội phụ

trách kiểm tra chứng sốt phát ban để lén đưa trẻ em ra khỏi nơi địa ngục trần gian này.

Mặc cho hoàn cảnh đáng sợ và nguy hiểm cận kề, Sendler chưa bao giờ nao núng, ngay cả khi bà bị cơ quan mật vụ của Đức quốc xã bắt và kết án tù chung thân. Sau này, bà chia sẻ rằng mình đã cảm thấy nhẹ nhõm như thế nào khi nghe bản án đó, bởi vì cuối cùng bà cũng được giải phóng khỏi nỗi sợ đã luôn đeo bám kể từ khi bà bắt đầu hành trình quả cảm của mình.

May mắn thay, một người lính canh đã giúp bà trốn thoát và tìm nơi ẩn náu sau đó. Tuy nhiên, thay vì tự bảo vệ bản thân trong phần thời gian còn lại của cuộc chiến, Sendler vẫn kiên định sống đúng với những giá trị của mình và tiếp tục mạo hiểm để cứu những đứa trẻ người Do Thái - tổng cộng bà đã giải cứu được ít nhất là 2.500 đứa trẻ. Bà đã quyết định giữ vững lý tưởng của mình dù sẽ dễ dàng và an toàn hơn rất nhiều nếu bà chọn bỏ cuộc. Bởi vì Sendler biết nếu không có hành động cụ thể thì một giá trị chỉ mãi là nguồn cảm hứng chứ không thể trở thành một phần của con người mình.

Cho dù những hành động dựa trên giá trị cơ bản của bạn liên quan tới vấn đề sống còn, như trường hợp của Sendler, hay những chuyện hết sức đời thường như "Tôi nên đi ngủ đúng giờ hay xem Netflix thêm chút nữa?" thì cuối cùng bạn cũng sẽ đối mặt với điều mà tôi gọi là *điểm lựa chọn*, một ngã ba nơi bạn phải đưa ra quyết định về con đường mình sẽ đi. Nhưng không giống nhiều lựa chọn khác - ví dụ như mang đôi giày màu đen hay màu nâu, uống cà phê hay trà - mỗi điểm lựa chọn mang đến cho bạn cơ hội để theo đuổi lý tưởng của mình. Bạn sẽ *đi theo* các giá trị của bản thân và hành xử theo cách của con người mà bạn muốn trở thành, hay bạn sẽ *đi ngược lại* các giá trị đó và có những hành động phủ nhận chúng? Bạn càng kiên định chọn con đường *hướng tới* giá trị của mình, cuộc đời của bạn càng trở nên đáng sống và có ý nghĩa hơn. Nhưng thật không may, khi bị cuốn vào những suy nghĩ, cảm xúc khó chịu và các tình huống nhiều thử thách, chúng ta thường bắt đầu đi lệch khỏi những giá trị của mình.

Nếu trân trọng các mối quan hệ và mong muốn được kết hôn, bạn có thể phản ánh điều đó qua những hành động như hẹn hò qua các dịch vụ trên Internet, tham gia lớp học nấu ăn hoặc lớp hướng dẫn leo núi, trở thành thành viên của một câu lạc bộ đọc sách để có thể gặp gỡ người cùng sở thích. Nếu cứ khăng khăng rằng mình quá nhút nhát hoặc quá dễ căng thẳng nên không thể thực hiện những hành động đó, bạn đang tự đẩy mình xa rời các giá trị mà

bạn coi trọng và chọn hướng đi hoàn toàn ngược lại với chúng.

Nếu muốn khỏe mạnh hơn, bạn có thể bắt đầu bằng cách thay đổi chế độ ăn uống, đi tập gym hoặc đơn giản là chọn đi cầu thang bộ thay cho thang máy. Điều quan trọng là bạn không chỉ cam kết với các giá trị cốt lõi trên phương diện tâm trí. Bạn phải thật sự hành động theo những giá trị đó, hay nói cách khác, bạn cần thực hiện lý tưởng của mình bằng các hành động cụ thể. Suy cho cùng, khi chạy xe đạp, bạn chỉ có thể giữ thăng bằng khi liên tục đạp xe. Chuyện tương tự cũng xảy ra với các giá trị - chỉ khi liên tục được đưa vào hành động thì chúng mới thật sự phát huy tác dụng.

Sự xung đột giữa các mục tiêu

Đã bao nhiêu lần bạn thấy mình bị giằng xé giữa hai lựa chọn mà bạn đều coi trọng như nhau? Công việc và gia đình? Chăm sóc cho bản thân hay là quan tâm người khác? Đi theo giá trị tinh thần hay giá trị vật chất? Nói cách khác, nếu việc lựa chọn giá trị này khiến bạn phải phủ nhận giá trị kia thì sao?

Điểm mấu chốt để giải quyết vấn đề này là hãy xem các giá trị như những lựa chọn khác nhau và ngang hàng với nhau, không có cái nào tốt hơn hay tệ hơn cái nào. Sau đó, tùy vào tiêu chí lựa chọn mà bạn đưa ra, bạn sẽ quyết định mình muốn hành động theo giá trị nào, không phải vì giá trị đó tốt hơn những giá trị còn lại, mà đơn giản chỉ vì ngay tại thời điểm đó, bạn cần phải đưa ra một quyết định. Và để đưa ra một quyết định đúng đắn, chúng ta phải thật sự hiểu bản thân mình.

Triết gia Ruth Chang từng nói: "Những lựa chọn là cơ hội để chúng ta tôn vinh sự đặc biệt của loài người... chứng tỏ chúng ta có sức mạnh đủ để tạo thành lý do cho sự phát triển vượt bậc của con người".

Thông thường, những gì chúng ta coi là sự xung đột về giá trị thật ra lại là sự xung đột về mục tiêu (và hãy nhớ rằng các giá trị không phải là mục tiêu), hoặc là vấn đề về quản lý thời gian, sự khó khăn trong việc cam kết với một kế hoạch hoặc một hành động nào đó. Hoặc có thể vấn đề chỉ đơn giản là người trần mắt thịt như chúng ta không thể ở hai nơi cùng một lúc. Một trong những khó khăn lớn nhất mà nhiều người gặp phải trên phương diện này là cân bằng giữa cuộc sống cá nhân và công việc. Nhiều người trong chúng ta - bao gồm cả tôi - luôn bị giằng co giữa công việc và thời gian cho gia đình.

Nhưng nếu sự lựa chọn không phải là giữa công việc và gia đình thì sao? Nếu sự lựa chọn của chúng ta là chu toàn cả công việc và gia đình thay vì bị giằng xé và héo mòn vì suy nghĩ phải chọn một trong hai thì sao?

Nếu bạn nói "Tôi coi trọng việc làm một người cha yêu thương gia đình; tôi sẽ thể hiện tình yêu thương đó trong những lần tương tác với các con của mình" và "Tôi coi trọng việc làm một nhân viên có năng lực; tôi sẽ thể hiện năng lực đó trong công việc của mình mỗi ngày" thì kết quả mà bạn có được sẽ rất khác với khi bạn nói "Tôi coi trọng việc làm một người cha yêu thương gia đình nên dù có chuyện gì đi nữa, tôi cũng sẽ rời văn phòng vào đúng năm giờ chiều mỗi ngày". Với cách nói thứ nhất, bạn không còn nhìn nhận công việc và gia đình như hai khía cạnh xung đột với nhau nữa, mà bạn đang mở rộng những khả năng để mình có thể đạt được cả hai giá trị đó trong cuộc sống.

Vì các giá trị liên quan đến *chất lượng* của hành động hơn là *số lượng*, nên lượng thời gian bạn dành cho các giá trị không nhất thiết phản ánh tầm quan trọng của các giá trị này đối với bạn, cũng không giới hạn mức độ cam kết của bạn trong công việc hoặc trong những khoảnh khắc quý báu bên gia đình và người thân. Nếu bạn phải làm việc mười hai tiếng đồng hồ một ngày để hoàn thành một dự án, một hành động đơn giản như gửi tin nhắn hoặc email ngắn gọn cho người bạn đời vẫn có thể giúp bạn duy trì sự kết nối với giá trị "làm một người vợ/người chồng tốt" mà bạn coi trọng. Các nhà tâm lý học gọi hành động này là "những tương tác xã hội đơn giản và gọn nhẹ". Có thể bạn thường xuyên phải đi công tác, nhưng bạn có thể gọi điện thoại cho các con vào mỗi tối trước giờ ngủ và thật sự tập trung trò chuyện với con. Gìn giữ những giá trị này có thể đồng nghĩa với việc bạn phải làm việc chăm chỉ hơn và hiệu quả hơn trong giờ làm để có thể ra về vào thời điểm hợp lý. Có thể bạn cũng phải rút khỏi đội bóng của công ty hoặc ít tham gia các cuộc vui sau giờ làm cùng đồng nghiệp, nhưng khi xem xét những hoạt động này với việc bạn trân trọng cuộc sống gia đình của mình đến mức nào, bạn sẽ thấy những đánh đổi này là xứng đáng.

Tất nhiên, đôi khi chúng ta phải đưa ra những quyết định phức tạp hơn. Nếu công việc buộc bạn phải đi công tác vào đúng ngày sinh nhật của con trai, nhiều khả năng là bạn sẽ không thể ở nhà mừng sinh nhật con dù bạn có coi trọng mối quan hệ với các con đến mức nào đi nữa. (Bạn cũng coi trọng việc có khả năng thanh toán chi phí sinh hoạt và *chu cấp đầy đủ* cho các con.) Nhưng vì thật sự muốn làm một bậc phụ huynh yêu thương con, bạn có thể

tìm cách khác để thể hiện tình yêu thương của mình, chẳng hạn như tổ chức tiệc sinh nhật cho con trước khi lên đường, gửi cho con một món quà đặc biệt vào đúng ngày sinh nhật hoặc gọi video call trong bữa tiệc của con.

Tất cả chúng ta đều phải phân bổ thời gian cho các giá trị khác nhau trong cuộc sống theo cách này hoặc cách khác, tùy vào hoàn cảnh cụ thể của mình. Khi bạn đang dành thời gian cho giá trị này không có nghĩa là bạn đang xem nhẹ những giá trị còn lại.

Thật ra, quá trình đưa ra những lựa chọn khó khăn có thể giải phóng bạn, vì trong quá trình đó, bạn sẽ xác định được mình thật sự là người như thế nào và thể hiện được nguồn sức mạnh mà tất cả chúng ta đều sở hữu để định hình cuộc đời mình. Nếu có thể chủ động chấp nhận nỗi đau liên quan đến việc từ bỏ con đường mà mình không thể chọn, bạn sẽ có thể toàn tâm toàn ý với quyết định mà mình đã đưa ra và tiếp tục hành trình của mình với một tâm trí sáng tỏ.

Trên thực tế, các giá trị không giới hạn hoặc hạn chế chúng ta. Thay vào đó, bằng cách mang lại một mạng lưới hỗ trợ liên tục, các giá trị giúp mở rộng phạm vi hoạt động của chúng ta - một việc mà bình thường có thể chúng ta sẽ không dám làm. Nhận thức được các giá trị của mình cũng giúp chúng ta linh hoạt và cởi mở đón nhận những trải nghiệm mới. Chúng ta có thể sử dụng các giá trị mà mình ưu tiên để thực hiện nhiều hành động có chủ ý và đáng thỏa mãn hơn, cũng như giảm bớt những hành động thiếu suy xét và kém hiệu quả.

Tuy nhiên, sống theo những giá trị của bản thân - đi theo lý tưởng đời mình - sẽ không mang lại cho bạn một cuộc sống bằng phẳng. Tất cả chúng ta đều phải đối mặt với những tình huống tiến thoái lưỡng nan, bất kể niềm tin của chúng ta vững chắc thế nào và các quyết định của chúng ta ra sao. Hướng đến các giá trị của bản thân không phải lúc nào cũng là chuyện vui vẻ hay dễ dàng, ít nhất là khi bạn đang ở trong quá trình đó. Ví dụ, nếu bạn sợ giao tiếp xã hội và một người bạn mời bạn đến dự tiệc, phản ứng mà bạn dễ đưa ra nhất có lẽ sẽ là từ chối. Nhưng nếu coi trọng mối quan hệ bạn bè và để giá trị này dẫn dắt hành động của mình, bạn sẽ cố gắng *vượt qua* nỗi sợ và nhận lời mời dự tiệc. Khi đến bữa tiệc, bạn sẽ phải trải nghiệm một cảm giác khó chịu khác - khó chịu nhiều hơn so với khi bạn chọn ở nhà. Nhưng sự khó chịu lúc ban đầu này là "tiền vé" mà bạn cần trả để bước vào một cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Như nhà văn Elizabeth Gilbert đã khám phá được, ngay cả sau khi bà bắt đầu chỉ tập trung vào viết lách thì quá trình sáng tác vẫn rất khó khăn. Trung sĩ Darby và Irena Sendler thì học được rằng sống đúng với niềm tin của mình có nghĩa là đi theo những con đường có thể khiến cuộc sống của họ cam go hơn. Tôi vẫn nhớ một cuộc trò chuyện có ý nghĩa sâu sắc tôi từng được trải nghiệm với nhà động vật học nổi tiếng Jane Goodall. Bà kể rằng trong sự nghiệp vinh quang của mình, sự nghiệp mà bà đã cống hiến hết cho hoạt động bảo tồn và bảo vệ phúc lợi của động vật, có thời điểm bà thường xuyên rơi nước mắt. Sau đó, một người bạn hỏi tại sao bà lại buồn đến như vậy. "Và tôi đã nói một điều khiến chính mình ngỡ ngàng. Đó là một câu trả lời chưa từng xuất hiện trong tâm trí của tôi trước đây. Tôi nói với bạn mình: 'Tôi nghĩ tôi khóc vì biết mình đang từ bỏ quyền được ích kỷ'. Vậy đó. Nghe lạ lùng lắm đúng không?"

Một đồng nghiệp của tôi đã mô tả tình trạng khó xử của Goodall thế này: "Tâm trí của bạn nói 'Tôi nghĩ nếu làm công việc mà mình coi trọng này thì tôi sẽ không cảm thấy quá buồn bã hoặc mâu thuẫn sau khi đưa ra lựa chọn'. Nhưng thực tế đơn giản là bạn vẫn đang phải lựa chọn".

Sự lựa chọn nào cũng có mất mát. Bạn từ bỏ con đường mà mình không chọn và bất kỳ sự từ bỏ nào cũng kéo theo một nỗi buồn, niềm đau hay thậm chí là cả nỗi tiếc nuối. Bạn có thể biết lý do mình làm một việc nào đó - hãy nhớ câu hỏi "Tôi đã làm việc gì thật sự xứng đáng với thời gian mà mình đã bỏ ra?" - nhưng rồi bạn vẫn cảm thấy lo lắng hoặc buồn rầu về sự lựa chọn đó. Sự khác biệt nằm ở chỗ bạn thật sự đầu tư vào điều mà mình đã chọn và nhờ vậy, bạn có thể linh hoạt vượt qua những cảm xúc khó chịu. Ngay cả nếu sự lựa chọn của bạn hóa ra là "sai", ít nhất bạn cũng cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi biết mình đã quyết định dựa trên những lý do chính đáng. Bạn có thể đối diện với chính mình bằng lòng can đảm, tinh thần học hỏi và sự cảm thông.

*

Tôi từng nghe câu chuyện về một người phụ nữ được chẩn đoán là không còn bao nhiêu ngày để sống.

Cô ấy hỏi bác sĩ: "Có hy vọng gì không?".

Bác sĩ trả lời: "Hy vọng cho chuyện gì?".

Khi trả lời bằng một câu hỏi như vậy, ngụ ý của vị bác sĩ là ngay cả

khi đang tiến gần đến cái chết - một quá trình mà tất cả chúng ta đều đang trải qua ngay lúc này - chúng ta vẫn có thể lựa chọn mình sẽ sống những ngày còn lại như thế nào, dựa vào những giá trị cốt lõi của mình.

Tôi đã nhớ lại câu chuyện này khi cô bạn kiêm đồng nghiệp Linda của tôi được chẩn đoán mắc chứng xơ cứng teo cơ một bên *(Amyotrophic Lateral Sclerosis - ALS)*, một căn bệnh thần kinh hiểm nghèo. Linda yêu thương các con, trân trọng tình bạn và yêu thích nhảy múa. Dù vô cùng đau khổ khi căn bệnh và các triệu chứng ngày càng nghiêm trọng, Linda vẫn tiếp tục đăng những dòng cập nhật đầy tình yêu cuộc sống lên mạng xã hội. Khi phải đối mặt với điểm lựa chọn của mình, cô đã quyết định chọn cách *vượt qua* nỗi sợ và tiếp tục kết nối với thế giới. Ngay trước khi chuyển vào nhà an dưỡng cuối đời dành cho bệnh nhân giai đoạn cuối, và không lâu trước khi qua đời, Linda viết: "Tôi dự định dành khoảng thời gian tĩnh lặng cuối đời ở nơi thiêng liêng này để suy ngẫm về cuộc sống và cái chết của mình. Tôi cảm thấy may mắn. Nhiều người đã phải rời bỏ thế giới này mà không có cơ hội để đánh giá lại sứ mệnh của họ... Trong khi chờ đợi, hãy nhảy múa nếu có thể".

Khi hiểu mình là ai và nỗ lực vì mục tiêu gì, bạn sẽ có thể đối mặt với những ngả rẽ trong đời với một trang bị quyền năng nhất, đó chính là bản thể trọn vẹn của bạn. Và hãy nhảy múa nếu có thể.

7

THAY ĐỔI NHỎ TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT LỚN

Cynthia và David đang tranh cãi về chuyện tiền bạc. Cynthia đã cố gắng tằn tiện và tiết kiệm chi tiêu suốt nhiều tháng rồng để dành dụm một khoản tiền dự phòng cho trường hợp khẩn cấp. Thế mà bây giờ chồng cô lại muốn sử dụng số tiền đó để đưa cả nhà đi khám phá Vườn Quốc gia Grand Canyon. Đó không phải là ý tưởng tồi - ai cũng biết họ cần một kỳ nghỉ - nhưng Cynthia muốn họ phải*thực tế* một chút, ít nhất là trong giai đoạn này. Nhưng David thì lại nghĩ khác. Anh nói với vợ: "Bọn trẻ sẽ lớn rất nhanh đến mức chúng ta không kịp nhận ra, trong khi chúng ta sẽ ngày càng già nua và ốm yếu. Chúng ta đã bàn về chuyến đi này trong nhiều năm rồi. Nếu bây giờ không đi thì phải chờ tới khi nào nữa?".

Hai vợ chồng cứ cãi tới cãi lui về chuyện này, bầu không khí căng thẳng ngày càng nặng nề khi những câu trách móc cũ rích cứ liên tục thêm dầu vào lửa - "Anh hành xử không khác gì cha anh hết!", "Em đúng là y hệt như mẹ em!". Sau đó, Cynthia vô tình nhìn xuống và hỏi: "Vớ của anh bị sao vậy?". David lúc này cũng nhìn xuống và sau một hồi xem xét bàn chân lấm lem của mình, anh dịu giọng giải thích: "Ban nãy anh phải đuổi một con gấu trúc Bắc Mỹ ra khỏi vườn, vì vội quá nên không kịp mang giày".

Họ nhìn nhau, cả hai đều bật cười và bầu không khí căng thẳng giữa hai vợ chồng bỗng chốc tan biến, như thể bầu trời âm u vần vũ bỗng trở nên dễ chịu hơn khi cuối cùng cơn mưa nặng hạt cũng trút xuống.

Xung đột vì vấn đề tiền bạc là chuyện thường thấy trong rất nhiều gia đình trên khắp thế giới. Điểm khác thường duy nhất trong

cuộc cãi vã giữa Cynthia và David là nó đang được các chuyên gia tâm lý học quay phim lại. Các nhà nghiên cứu muốn quan sát các cặp vợ chồng "trong môi trường sống tự nhiên". Nhưng sẽ rất bất tiện nếu đội ngũ nghiên cứu tác nghiệp ngay trong nhà của các cặp vợ chồng, thế nên họ đã chọn phương án hợp lý nhất trong hoàn cảnh này, đó là dựng một căn hộ nhỏ ngay trong tòa nhà nghiên cứu, vốn nằm trong khuôn viên trông giống công viên của trường Đại học Washington ở Seattle. Căn hộ tạm này được thiết kế gồm một phòng đơn có bàn bếp, đồ nội thất cơ bản, ti-vi và dàn âm thanh. Các cặp vợ chồng tham gia nghiên cứu lần lượt chuyển vào căn hộ này và đồng ý để các nhà nghiên cứu quan sát suốt hai mươi bốn giờ - thường là bắt đầu vào sáng Chủ nhật. Khi đến lượt mình, mỗi đôi vợ chồng được yêu cầu mang theo đồ ăn, thức uống và bất cứ vật dụng gì khác mà họ cần để trải qua một ngày cuối tuần bình thường trong nhà - chẳng hạn như đĩa phim, sách, thậm chí là tài liệu công việc. Ngoài ra thì chỉ dẫn duy nhất mà họ nhận được là hãy tự nhiên như ở nhà. Họ được ghi hình trong suốt mười hai giờ đồng hồ của ngày hôm đó, thường là từ chín giờ sáng đến chín giờ tối.

Một trong những điều khiến nhóm nghiên cứu ấn tượng nhất là cách các cá nhân thực hiện và đáp lại "các nỗ lực kết nối cảm xúc", chẳng hạn như câu hỏi của Cynthia về đôi vớ lấm lem của David. Các nhà nghiên cứu đã xếp hạng các nỗ lực này dựa trên mức độ thu hút cảm xúc của chúng. Sau đây là một vài ví dụ về các nỗ lực kết nối cảm xúc, được xếp theo thứ tự từ thấp đến cao:

• Nỗ lực đơn giản để thu hút sự chú ý của đối phương: "Bên kia có chiếc thuyền đẹp quá."

• Nỗ lực thu hút sự quan tâm của đối phương: "Chẳng phải cha của anh từng lái một chiếc thuyền tương tự như vậy sao?"

• Nỗ lực thu hút sự hưởng ứng của đối phương: "Này, với một chiếc thuyền như vậy thì chúng ta có thể đi khắp thế giới đấy."

• Nỗ lực mở rộng chủ đề của cuộc trò chuyện: "Em có liên lạc với anh trai chưa? Anh ấy có sửa chiếc thuyền của ảnh chưa?"

• Nỗ lực bày trò: Cuộn tờ báo lại và gõ nhẹ lên đầu đối phương, "Đó. Cả ngày nay em đã rất muốn làm điều này!"

• Nỗ lực hài hước: "Một giáo sĩ, một linh mục và một nhà tâm thần học cùng ngồi trên một chiếc thuyền..."

• Nỗ lực thu hút tình yêu thương: thường được thể hiện qua cử

chỉ, nhưng thỉnh thoảng cũng được bày tỏ thành những lời như "Em cần một cái ôm."

• Nỗ lực thu hút sự an ủi, xoa dịu về mặt tinh thần: "Anh vẫn không thể hiểu tại sao mình không được thăng chức."

• Nỗ lực tâm sự: "Hồi nhỏ khi đi thuyền ra khơi cùng ông, anh đã cảm thấy như thế nào?"

Các nhà nghiên cứu nhận thấy sau mỗi nỗ lực "mở đường" này, người tiếp nhận sẽ có một trong ba kiểu phản ứng sau:

• "Đón nhận" nỗ lực của đối phương với các mức độ nhiệt tình khác nhau, từ ậm ừ cho qua chuyện cho đến toàn tâm toàn ý tham gia;

• "Phớt lờ", thường là bằng cách không đáp lại lời bình luận hoặc câu hỏi của đối phương;

• "Chống đối" ("Anh không thấy em đang cố tập trung đọc sách hay sao?").

Cách các cặp vợ chồng phản ứng với những nỗ lực thu hút cảm xúc này tiết lộ khá nhiều về tương lai của họ. Mặc dù thoạt nhìn thì những hành vi nho nhỏ này không có gì quan trọng, nhưng thật ra chúng chính là những dấu hiệu dự báo chính xác nhất về mức độ hòa hợp của mỗi cặp vợ chồng về lâu về dài. Trong một nghiên cứu nối tiếp vào sáu năm sau đó, các cặp vợ chồng chỉ đáp lại ba trong số mười nỗ lực kết nối trong thí nghiệm ban đầu đều đã ly hôn, trong khi những cặp nhiệt tình đáp lại chín trong số mười nỗ lực kết nối thì vẫn duy trì mối quan hệ vợ chồng.

Trong đời sống hôn nhân, thái độ quan tâm hoặc xao nhãng được thể hiện trong các khoảnh khắc ngắn ngủi sẽ tạo ra một môi trường ứng xử giúp vun đắp hoặc làm lụi tàn tình cảm vợ chồng. Cho dù có vẻ vụn vặt như thế nào đi nữa thì mỗi hành vi đều mang đến một cảm nhận nào đó và sức ảnh hưởng của chúng sẽ lớn dần theo thời gian, vì hành vi này sẽ kéo theo những hành vi khác. Những giây phút tức giận và đay nghiến hoặc bao dung và đầy yêu thương của mỗi người sẽ tạo ra một vòng phản hồi khiến mối quan hệ của họ trở nên tồi tệ hơn hoặc tốt đẹp hơn.

*

Vào đầu thập niên 50, danh ca Kitty Kallen đã có một bản tình ca rất nổi tiếng về tình yêu tan vỡ mang tên *Little things mean a lot*

(tạm dịch: *Những điều nhỏ bé có ý nghĩa lớn lao).* Và bà đã đúng. Điều chỉnh những điều nho nhỏ trong cuộc sống có thể tạo ra tác động mạnh mẽ vì khi đó, chúng ta có thể điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp hơn với những gì thật sự quan trọng đối với chúng ta.

Thiên nhiên ủng hộ sự tiến hóa chứ không phải sự lặp đi lặp lại. Kết quả nghiên cứu từ nhiều lĩnh vực khác nhau đã chứng minh rằng những thay đổi nhỏ theo thời gian có thể nâng cao đáng kể khả năng phát triển của chúng ta. Vì vậy, cách hiệu quả nhất để thay đổi cuộc đời của bạn không phải là nghỉ việc và chuyển vào sống trong một thiền viện, mà là làm những việc bạn có thể làm, với những gì bạn đang có và bắt đầu từ vị trí bạn đang đứng - theo lời của Teddy Roosevelt. Mỗi sự điều chỉnh nhỏ có vẻ không mang lại tác động gì lớn, nhưng hãy thử nghĩ về chúng như là các khung hình trong một bộ phim. Nếu bạn chỉnh sửa từng khung hình một và sau đó ráp chúng lại với nhau, cuối cùng bạn sẽ có một bộ phim hoàn toàn khác với cốt truyện hoàn toàn khác.

Hoặc (tiếp tục với ví dụ về chiếc thuyền đã nêu ở phần trên) nếu từng đi thuyền buồm, bạn sẽ biết rằng chỉ cần xoay cánh buồm một hay hai độ thôi cũng đủ để thay đổi đáng kể hướng đi của con thuyền trên vịnh. Hãy tưởng tượng sự thay đổi này sẽ tạo ra tác động lớn như thế nào nếu bạn đang giương buồm trên biển.

Khi nghĩ đến những phương án quá vĩ mô cho các vấn đề của mình ("Tôi cần xây dựng một sự nghiệp mới!" chẳng hạn), chúng ta đang tự khiến mình có nguy cơ phải thất vọng vì không hoàn thành các phương án đó. Nhưng nếu chúng ta nhắm tới các điều chỉnh nhỏ ("Mỗi tuần, tôi sẽ thảo luận với một người có chuyên môn khác với mình") thì cái giá phải trả cho sự thất bại là khá nhỏ. Khi chúng ta biết mình không bị mất mát quá nhiều, mức độ căng thẳng của chúng ta sẽ giảm và sự tự tin sẽ tăng lên. Chúng ta cảm thấy "Mình có thể giải quyết vấn đề này" và niềm tin này giúp chúng ta nỗ lực hơn cũng như sáng tạo hơn khi đương đầu với thử thách. Quan trọng không kém, chúng ta có thể thỏa mãn được nhu cầu cơ bản của con người, đó là có những bước phát triển hướng tới những mục tiêu có ý nghĩa.

Nếu muốn thực hiện những thay đổi nhỏ có tác động lớn này, bạn có thể bắt đầu từ ba khía cạnh lớn trong cuộc sống của mình. Bạn có thể điều chỉnh quan điểm, hoặc nói theo các nhà tâm lý học thì đó là lối tư duy của bạn; bạn có thể điều chỉnh động lực hành động; hoặc bạn có thể điều chỉnh các thói quen. Khi học cách tạo ra những thay đổi nhỏ trong ba lĩnh vực này, chúng ta sẽ sẵn sàng

để tạo ra sự thay đổi có sức ảnh hưởng lớn và bền vững trong suốt cuộc đời mình.

Nhìn cuộc sống dưới một góc độ mới: Điều chỉnh cách tư duy

Giáo sư tâm lý học Alia Crum đã tiến hành một nghiên cứu mà trong đó, bà đã tạo ra một sự thay đổi nhỏ trong lối tư duy của tám mươi bốn nữ nhân viên vệ sinh khách sạn. Những người phụ nữ cần cù chịu khó mà Crum tuyển chọn này đã làm việc suốt hàng giờ đồng hồ và khi tan ca, họ lại vội vã về nhà chăm sóc gia đình. Họ không có thời gian đến phòng gym tập thể dục, còn chế độ ăn uống của họ thì có quá nhiều chất béo, caffeine và đường như đa số người Mỹ khác. Vì vậy, hầu hết họ đều thừa cân hoặc béo phì.

Ý tưởng của Crum đơn giản mà tinh tế. Bà muốn biết chuyện gì sẽ xảy ra nếu bà yêu cầu các nhân viên vệ sinh này làm một việc đơn giản như nghĩ khác đi về công việc của họ. Sẽ thế nào nếu thay vì cảm thấy bứt rứt vì không thường xuyên tập thể dục, họ nhận ra rằng các hoạt động đã chiếm phần lớn thời gian trong ngày của họ thật ra chính là những bài tập thể dục?

Trừ khi có một cuộc đời vô cùng may mắn, nếu không thì hẳn là bạn đã biết dọn dẹp một căn nhà từ trên xuống dưới là một việc vất vả đến dường nào (đó là lý do không mấy ai trong số chúng ta thật sự làm được chuyện này). Vậy bạn hãy tưởng tượng sẽ mệt mỏi thế nào nếu bạn phải dành vài ngày một tuần để khom lưng lau chùi, bưng bê đồ đạc và hút bụi hơn mười lăm phòng khách sạn, bao gồm cả phòng tắm. Các nhân viên vệ sinh khách sạn này không nhìn nhận công việc của mình như những bài tập thể dục chính thức, vì họ không mướt mồ hôi hoàn thành những công việc này trong phòng gym hoặc trên đường bơi. Nhưng trên thực tế, cường độ vận động hằng ngày của họ vượt xa cường độ vận động tối thiểu mà các bác sĩ khuyến nghị mọi người thực hiện để có một cuộc sống khỏe mạnh.

Crum đã chia các nhân viên này thành hai nhóm. Cả hai nhóm đều nhận được các bản mô tả lợi ích của việc tập thể dục, nhưng chỉ có một nhóm được biết họ đã đáp ứng đủ yêu cầu vận động hằng ngày.

Đó là toàn bộ sự can thiệp mà Giáo sư Crum đã thực hiện.

Bốn tuần sau khi nhận được sự can thiệp về nhận thức đó và không có bất kỳ thay đổi nào khác trong lối sống, những người

phụ nữ trong nhóm "biết thông tin" đã hạ được chỉ số huyết áp của họ xuống một cách đáng kể so với nhóm "không biết thông tin". Họ cũng giảm được vài ký cân nặng, cải thiện tỷ lệ mỡ trong cơ thể cũng như tỷ lệ giữa eo và hông. Một điều chỉnh nhỏ trong cách nhìn nhận vấn đề đã tạo nên một sự khác biệt rất lớn.

*

Khi mới bắt đầu được đào tạo để trở thành nhà trị liệu tâm lý lâm sàng, tôi đã làm việc như một bác sĩ thực tập tại một phòng khám thuộc trường đại học ở Melbourne, Australia. Khoảng một tuần một lần, tôi sẽ thảo luận những ca bệnh khó nhất mà tôi gặp với Mike, một đàn anh và cũng là bác sĩ hướng dẫn của tôi.

Ban đầu, các ca bệnh của tôi có vẻ rất phức tạp và các nguồn lực tôi có để xử lý các ca đó thì lại vô cùng thiếu thốn, đến nỗi tôi cảm thấy mình hoàn toàn bất lực. Một số ca bệnh của tôi là những người đã tới lui phòng khám rất nhiều lần trong nhiều năm liền mà không có cải thiện gì rõ ràng. Thành thật mà nói, sau vài tuần thực tập trong hoàn cảnh như vậy, tôi đã nghĩ mọi việc mà tôi được yêu cầu làm đều vô nghĩa và tôi không thể giúp được ai cả. Sau đó, tôi gặp Carlos; và sau cuộc gặp gỡ đó tôi đã *bị thuyết phục* rằng mình không thể giúp được gì!

Ở tuổi ba mươi bảy, Carlos đã nghỉ việc chín năm và ly hôn tám năm. Trong buổi nói chuyện đầu tiên tôi đã có thể ngửi được mùi rượu trong hơi thở của anh.

"Tôi bị trầm cảm từ rất lâu rồi", Carlos nói với tôi. Anh tin chắc có cái gì đó đã vụn vỡ bên trong mình và anh dùng rượu để tự hàn gắn nó nhưng thật ra chỉ càng khiến vấn đề trở nên tệ hơn.

Tôi nhớ mình đã nói với Mike trong cuộc thảo luận chiều hôm đó: "Tôi không nghĩ tôi có thể giúp gì được cho bệnh nhân này. Anh ấy đã trầm cảm gần như cả cuộc đời mình. Anh ấy không có bất cứ sự hỗ trợ nào. Anh ấy không phải là kiểu người sẽ đến buổi trị liệu đúng hẹn, và ngay cả khi có đến thì anh ấy vẫn không bỏ rượu! Tôi không thấy có cơ may nào cho việc anh ấy sẽ thay đổi cả". Mike cười và nói với tôi rằng tôi đang tiếp cận các vấn đề của Carlos với "lối tư duy bảo thủ".

Nhờ những nỗ lực của nhà tâm lý học Carol Dweck thuộc Đại học Stanford và quyển sách *Mindset* (tạm dịch: *Tư duy*) của bà, nhiều người đã biết đến khái niệm *tư duy bảo thủ* và *tư duy cầu tiến*. Những người có tư duy bảo thủ ủng hộ lý thuyết "thực thể" và tin

rằng các phẩm chất quan trọng như trí thông minh và tính cách là những đặc điểm cố định không thể thay đổi. Những người có tư duy cầu tiến thì tin rằng những phẩm chất cơ bản này là "có thể uốn nắn" và có thể được cải thiện thông qua quá trình học tập và nỗ lực. Tùy vào từng vấn đề mà bạn sẽ có tư duy bảo thủ hoặc tư duy cầu tiến. Chẳng hạn, bạn có thể "bảo thủ" khi nói về kỹ năng tính toán của mình ("Tôi không giỏi với các con số") nhưng "cầu tiến" khi nói đến các kỹ năng xã hội ("Tôi chỉ cần tìm hiểu thêm về các đồng nghiệp mới là sẽ ổn thôi").

Các nghiên cứu cho thấy niềm tin về khả năng thay đổi có thể tác động sâu sắc đến hành vi. So với những đứa trẻ tin rằng trí thông minh có thể được cải thiện bằng cách chăm chỉ học tập, những đứa trẻ tin rằng trí thông minh của chúng là không thể thay đổi thường có thành tích học tập kém hơn trong những môn mà chúng thấy khó tiếp thu. Xét cho cùng, những người sẵn sàng thay đổi, tin bản thân có thể đạt được kết quả tốt hơn và tin những nỗ lực của mình là có ý nghĩa thường có ý thức chủ động trong nỗ lực thể hiện năng lực bản thân và sẵn sàng đương đầu với thử thách. Vì vậy, trở ngại hoặc thất bại không khiến họ chán nản đến mức bỏ cuộc, mà thay vào đó, họ có thể kiên trì ngay cả khi đang nản lòng.

Chúng ta cũng biết rằng tư duy của một người có thể phát triển và thay đổi. Phụ huynh nào khen ngợi thành tích của con bằng cách nói "Con đã học hành rất chăm chỉ!" sẽ thúc đẩy tư duy cầu tiến của trẻ. Ngược lại, cha mẹ nào nói: "Nhìn điểm A của con kìa! Con là một thiên tài!" sẽ khiến trẻ có khuynh hướng hình thành tư duy bảo thủ. Nếu một đứa trẻ tin rằng thành công phụ thuộc vào trí thông minh bẩm sinh và trí thông minh là cố định, bé thường có khuynh hướng nghĩ mình không thể làm được gì khi mọi chuyện trở nên khó khăn hơn và bé sẽ thấy mình học không giỏi môn ngoại ngữ hoặc số học.

Tuy nhiên, Dweck cũng lưu ý một điều quan trọng là đừng nhầm lẫn tư duy cầu tiến với việc nỗ lực nhiều hơn. Nếu một đứa trẻ dành hàng giờ để chăm chỉ học hành nhưng vẫn không cải thiện được điểm số hoặc không thể tiếp thu tốt kiến thức của môn học thì đó là lúc các bậc phụ huynh cần xem xét các chiến lược khác. Cha mẹ cũng không nên chỉ dừng lại ở việc đơn giản là khen ngợi nỗ lực của trẻ. Nếu con của bạn không vượt qua được bài kiểm tra lịch sử thì câu nói "Con đã cố gắng rồi!" có thể làm cho trẻ cảm thấy được an ủi nhưng sẽ không giúp trẻ cải thiện thành tích. Thay vào đó, theo Dweck thì các bậc phụ huynh nên "nói về những nỗ lực mà trẻ đã làm được và những việc mà trẻ có thể tiếp

tục cố gắng trong lần sau".

Trong một nghiên cứu ở Mỹ gần đây, các nhà nghiên cứu đã tự hỏi liệu họ có thể cải thiện tỷ lệ thành công của hai trăm sinh viên trường cao đẳng cộng đồng chưa nắm vững kiến thức toán học cơ bản thời trung học hay không. Không có gì đáng ngạc nhiên khi những sinh viên cao đẳng cộng đồng có trình độ toán học chưa đạt chuẩn phải đối mặt với rất nhiều trở ngại khi cố gắng bắt kịp chương trình học, đặc biệt là nếu họ hy vọng được chuyển tiếp sang hệ đại học bốn năm. Nhưng nếu bị xếp vào lớp phụ đạo môn toán thì những sinh viên này có thể cảm thấy mình hoàn toàn không có hy vọng cải thiện thành tích môn toán.

Như một phần của thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã gửi cho một nửa số sinh viên nói trên một bài báo giải thích rằng bộ não của con người, kể cả não của người trưởng thành, có thể phát triển và cải thiện nhờ luyện tập. Sau đó nhóm nghiên cứu yêu cầu các sinh viên này tóm tắt những gì họ đã đọc. So với những sinh viên được đọc một bài báo khác trong nhóm đối chứng, nhóm sinh viên được đọc bài viết về khả năng phát triển của bộ não có tỷ lệ "cúp tiết" phụ đạo toán giảm một nửa và đạt được thành tích học tốt hơn. Tất cả là nhờ họ đã có một sự thay đổi nhỏ trong cách tư duy.

Trong trường hợp của Carlos, tôi đã suy nghĩ theo lối tư duy bảo thủ. Tôi không tin mình có khả năng hỗ trợ Carlos, cũng không tin anh ấy có thể hoàn thành liệu trình. Nhưng Mike, bác sĩ hướng dẫn của tôi, lại có một cách nhìn khác. Mike đã giúp tôi điều chỉnh cách nhìn nhận vấn đề một chút để xem tình huống này là cơ hội chứ không phải là một việc ngu ngốc. Quan trọng hơn cả, anh giúp tôi tập trung vào các bước nhỏ trong quá trình điều trị cho Carlos (chẳng hạn như tôi cần những kỹ năng nào cho từng giai đoạn điều trị khác nhau và làm thế nào để xây dựng mối quan hệ với Carlos) chứ không phải vào kết quả cuối cùng (tôi thành công trong vai trò nhà trị liệu khi giúp chữa lành Carlos). Nhận thức này đã giải phóng suy nghĩ của tôi và giúp tôi có thể tập trung kiến thức cũng như năng lượng của mình vào những chuyện tích cực hơn. Sự thay đổi thường được nhìn nhận như một sự kiện diễn ra một lần, sau khi bạn lập ra bản kế hoạch đầu năm chẳng hạn. Nhưng thật ra, thay đổi là một quá trình chứ không phải là một sự kiện. Khi tập trung vào quá trình này, các cá nhân cảm thấy họ được phép mắc sai lầm, rút ra bài học kinh nghiệm và vẫn cải thiện được kết quả làm việc của mình về lâu về dài.

Mặc dù các lý thuyết về tư duy thường liên quan đến trí tuệ và

thành công trong lĩnh vực học thuật, chúng thật sự đã vượt ra khỏi những lĩnh vực này. Cách tư duy có thể quyết định cách chúng ta nhìn nhận vị thế của mình trong thế giới rộng lớn này. Không chỉ vậy, cách tư duy còn có thể ảnh hưởng đến việc ta ở đâu giữa lằn ranh sinh tử.

Bạn trả lời câu hỏi dưới đây như thế nào?

Đúng hay sai?

1. Người già luôn cần được hỗ trợ.

2. Tôi càng già thì mọi thứ trong đời tôi sẽ càng trở nên tồi tệ hơn.

3. Năm nay tôi không sôi nổi bằng năm ngoái.

Giáo sư Becca Levy đến từ khoa Sức khỏe cộng đồng của Đại học Yale rất quan tâm đến câu trả lời của những người tham gia nghiên cứu khi được hỏi các vấn đề trên. Sau đó, bà theo dõi tình trạng sức khỏe của họ trong nhiều thập niên. Những người đưa ra câu trả lời "đúng" cho các câu hỏi trên - những người xem tuổi già đồng nghĩa với sự suy thoái hoặc bất lực - có nhiều khả năng gặp các bệnh lý khác nhau, từ bệnh về hô hấp đến lãng tai hoặc chết sớm, khi bản thân họ già đi.

Ví dụ, một nghiên cứu của Levy đã cho thấy gần bốn mươi năm sau khi được hỏi quan điểm về tuổi già, những người đưa ra quan điểm bi quan có khuynh hướng bị đau tim hoặc đột quỵ cao gấp hai lần những người có quan điểm tích cực. Và điểm mấu chốt là đây: sự khác biệt đáng kể này vẫn xảy ra ngay cả *sau khi* Levy đã kiểm soát được các yếu tố có hại cho sức khỏe phổ biến như tuổi tác, cân nặng, huyết áp, bệnh lý mãn tính, cholesterol, bệnh sử gia đình và thói quen hút thuốc. Vì vậy, thứ thật sự có tác động đến sức khỏe lâu dài của những người tham gia nghiên cứu không phải là những yếu tố nói trên, mà là lối tư duy bảo thủ của họ về tuổi già ảm đạm tại thời điểm diễn ra nghiên cứu. Trong một phân tích khác, Levy chỉ ra rằng những người có quan điểm tiêu cực bảo thủ về tuổi già thường chết sớm hơn bảy năm rưỡi so với những người có cái nhìn lạc quan hơn về tương lai.

Nói như vậy không có nghĩa là những mặt ảm đạm của tuổi già là không có thật. Không có gì vui khi lưng đau, gối mỏi và da nhăn nheo cả. Nhưng chắc chắn là rất nhiều nhận định của chúng ta về sự suy giảm khả năng tư duy và năng lực xử lý vấn đề khi già đi đều mang tính mặc định chủ quan. Khi hai mươi bốn tuổi và không thể tìm thấy chìa khóa xe, bạn có thể nghĩ "Chắc tại tối qua

mình đi chơi về khuya quá đây mà", hay chỉ đơn giản là "Vì mình có quá nhiều thứ phải nhớ". Nhưng khi năm mươi tuổi và không tìm được chìa khóa xe, bạn có thể lập tức kết luận "Ôi mình già lẩm cẩm rồi". Thật ra, bạn lúc năm mươi tuổi cũng có thể chỉ đơn giản là có quá nhiều thứ phải nhớ, và tám mươi tuổi thì cũng tương tự thôi. Các nghiên cứu cho thấy, nhìn chung, người lớn tuổi có mức độ mãn nguyện cao hơn về cuộc sống và ít phạm lỗi hơn trong công việc so với bản thân họ hồi trẻ. Nghiên cứu cũng cho thấy có nhiều khía cạnh khác nhau trong khả năng ghi nhớ và tư duy của chúng ta thật sự được *cải thiện* khi tuổi tác tăng lên. Tuy nhiên, khi khăng khăng bám lấy những mặc định bi quan về tuổi già, chúng ta thường không chú ý đến những sự thật này.

Bộ não của chúng ta cực kỳ chú trọng đến những gì chúng ta tin tưởng. Một vài mili giây trước khi chúng ta thực hiện một hành động nào đó theo ý muốn, bộ não sẽ phóng ra các sóng điện để chuẩn bị. Sau đó, não mới gửi tín hiệu kích hoạt đến các cơ bắp liên quan. Quá trình chuẩn bị này của não được gọi là *sự sẵn sàng trước khi vận động*, và nó nằm ngoài nhận thức sáng suốt của chúng ta nhưng lại được kích hoạt bởi chủ ý của chúng ta. Khi cảm giác về sự hành động và tính hiệu quả của bản thân chúng ta suy giảm, *sự sẵn sàng trước khi vận động* trong bộ não chúng ta cũng bị suy yếu theo.

Nhận thức cởi mở về bản thân chính là nền tảng cho tính linh hoạt cảm xúc. Những người có tư duy cầu tiến và có sự tự chủ trong cuộc sống riêng của bản thân thường cởi mở hơn trước những trải nghiệm mới, sẵn sàng đón nhận rủi ro, kiên trì hơn và kiên cường hơn trong việc đứng dậy sau khi vấp ngã. Họ ít khi mù quáng chiều theo những mong muốn hoặc các giá trị của người khác và thường có khả năng sáng tạo cũng như tinh thần tự chủ hơn. Tất cả những điều này giúp tạo thành khả năng làm việc hiệu quả hơn, bất kể là trong vai trò quản lý, nghiên cứu và phát triển sản phẩm, đào tạo và huấn luyện hay trong các mối quan hệ.

Những thay đổi nhỏ để kích hoạt ý thức về bản thân cũng có thể tạo ra ảnh hưởng sâu sắc, ngay cả khi thay đổi này chỉ nằm trong câu chữ. Trong một nghiên cứu, các cử tri được yêu cầu trả lời một số câu hỏi khảo sát trước khi một cuộc bầu cử lớn diễn ra. Những câu hỏi này đề cập đến việc tham gia bầu cử như một động từ: "Đối với bạn, việc *đi bầu* vào ngày mai quan trọng đến mức nào?", hoặc danh từ: "Đối với bạn, việc được làm một *cử tri* trong cuộc bầu cử ngày mai quan trọng đến mức nào?". Ở cách hỏi thứ nhất, việc bỏ phiếu đã được miêu tả chỉ như một công việc khác cần hoàn thành trong danh sách các việc cần làm của một ngày bận

rộn. Tuy nhiên, trong cách truyền đạt thứ hai, hành động bỏ phiếu được xem như một cơ hội để người thực hiện nó trở thành nhân vật có giá trị - "một cử tri". Chỉ cần thay đổi cách diễn đạt từ "đi bầu" sang "làm một cử tri" như vậy thôi đã giúp tăng hơn 10% số lượng cử tri chính thức đến bỏ phiếu.

*

Tất cả chúng ta đều có những đặc điểm và những nét tính cách mà chúng ta ước gì mình có thể thay đổi được. Nhưng khi cố gắng thay đổi và gặp phải khó khăn, đôi lúc chúng ta lại tập trung quá nhiều vào thứ mà chúng ta cho là số phận của mình. Chúng ta sẽ nói: "Tôi mập. Trước giờ tôi luôn mập và tôi sẽ luôn như vậy". Hoặc "Tôi không phải là người có óc sáng tạo", hay thậm chí là "Tôi luôn nghĩ sau này mình sẽ trở thành bác sĩ hoặc kế toán".

Quá trình điều chỉnh cách tư duy của bạn bắt đầu với việc xem xét lại những quan điểm hoặc ý niệm có vẻ "chắc như đinh đóng cột" về bản thân và về thế giới - và chuyện này có thể bất lợi cho những điều mà bạn luôn xem trọng. Sau đó, bạn sẽ chủ động hướng bản thân vào các lựa chọn mang tính học hỏi, thử nghiệm, phát triển và thay đổi - từng bước một.

Từ chối hay sẵn sàng: Điều chỉnh động lực hành động

Mẹ tôi là một người rất có chủ kiến và khi nuôi dạy tôi trưởng thành, bà đã tránh kiểu dạy con thường được truyền qua các thế hệ phụ nữ trong gia đình. Bà không bao giờ dạy tôi hãy "chơi trò lạt mềm buộc chặt" hoặc "luôn mang giày và đeo túi xách cùng tông". Thay vào đó, bà thường nói với tôi: "Susan, con phải luôn có tiền để có thể tự do lựa chọn điều mình muốn!".

Sau khi cha tôi qua đời, mẹ tôi phải một mình nuôi nấng ba đứa con và nỗ lực suốt nhiều năm chỉ để có thể trang trải cuộc sống. Bà kiếm tiền bằng cách bán văn phòng phẩm cho các doanh nghiệp - một công việc tự kinh doanh mà bà ghét cay ghét đắng. Bà thức dậy lúc năm giờ sáng để đóng gói bút bi, bút chì và các món linh tinh khác; đem chúng đi giao khắp thành phố Johannesburg tại quê hương Nam Phi của chúng tôi; quay về để nhận đơn đặt hàng mới của khách và tính toán sổ sách; và sau đó thì mệt lả và đổ sụp xuống giường vào nửa đêm. Bà đã xoay xở để hoàn thành toàn bộ những việc đó trong khi vẫn đau đớn với nỗi đau mất đi người chồng mà bà suốt đời yêu thương, giúp ba chị em tôi vượt qua nỗi đau mất cha và đảm bảo chúng tôi được ăn học đến nơi đến chốn.

Mẹ tôi đã trực tiếp trải nghiệm và hiểu rõ cảm giác tồi tệ khi bị ràng buộc bởi hoàn cảnh, khi mà mỗi quyết định đều phải dựa trên những gì bà *phải làm* chứ không phải những gì bà *muốn làm*, và bà muốn bảo vệ tôi khỏi một số phận tương tự. Bà dạy tôi: "Con phải luôn có đủ tiền để mặc kệ mong muốn của người khác và tự do lựa chọn điều mình muốn!". Nếu làm được như vậy, tôi sẽ không bao giờ phải tiếp tục làm công việc mà tôi ghét hoặc níu giữ mối quan hệ không còn có ích cho mình chỉ vì tôi không có đủ nguồn lực tài chính để lựa chọn khác đi.

Mẹ tôi không chỉ đưa ra lời khuyên tài chính khôn ngoan khi thúc giục tôi tự tạo ra quỹ "tự do lựa chọn", mà bà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự tự chủ - nguồn động lực mạnh mẽ của khả năng làm việc theo tự do ý chí và mong muốn của riêng mình, trái ngược với việc bị ép buộc bởi thế lực nào đó bên ngoài. Sử dụng quyền tự chủ - sức mạnh để bạn làm những gì mình*"muốn làm"* thay vì*"phải làm"* - là điều kiện tiên quyết thứ hai để có được những điều chỉnh nhỏ mang lại sự thay đổi đáng kể.

*

Ted là một bệnh nhân của tôi tại Luân Đôn và theo thời gian, chúng tôi đã trở thành bạn tốt của nhau. Anh thừa hai mươi ký cân nặng, và vì phải thường xuyên đi công tác nên anh luôn gặp khó khăn khi cố gắng tuân thủ những thói quen sinh hoạt có lợi cho sức khỏe. Sau một chuyến bay dài, anh về đến khách sạn trong trạng thái mệt nhoài, đói bụng và nhớ gia đình; thế là anh tìm sự thoải mái bằng cách ăn một chiếc bánh mì kẹp phô mai và uống vài ly bia. Sau đó anh vừa xem ti-vi vừa nhấm nháp mấy món ăn vặt trong tủ lạnh của phòng khách sạn để giết thời gian. Vợ và bác sĩ của anh luôn nhắc nhở anh giảm cân và tập thể dục, nhưng bằng cách nào đó, anh vẫn không thể thật sự quyết tâm thực hiện những việc mà anh biết mình "phải làm".

Ted kết hôn muộn và vợ chồng anh không thể có con, vì vậy họ đã nhận nuôi một cậu bé người Romani tên Alex. Alex mồ côi từ bé và đã phải trải qua những năm đầu đời trong hoàn cảnh rất đáng thương. Trong những năm đầu đời đó, bé gần như luôn bị nhốt trong cũi nên không thể đi lại hay khám phá xung quanh. Bé hầu như không được bồng bế, ôm ấp hoặc nói chuyện với ai. Không chỉ vậy, bé còn bị suy dinh dưỡng đến mức mất năng lực học tập dài hạn.

Mặc dù gặp rất nhiều khó khăn như vậy, Alex là một nghệ sĩ rất tài năng có khả năng thể hiện nội tâm qua những bức tranh đầy tính

liên tưởng. Một ngày nọ, vào năm Alex mười tuổi, em đã vẽ bức tranh tả cảnh bản thân mình bị bỏ rơi giữa khung cảnh hoang vu tiêu điều. Alex đặt tên bức tranh đó là *The Orphan (Trẻ mồ côi)*. Trước giờ Ted không ngạc nhiên về chủ đề trong các tác phẩm của Alex bởi bé thường miêu tả những ký ức đầu đời của mình. Tuy nhiên, lần này Ted nhận ra nhân vật trong tranh không phải là một đứa trẻ mới chập chững biết đi mà là một thanh niên. Khi Ted hỏi về điều đó, Alex bắt đầu khóc. Trong tiếng nức nở, Alex giải thích rằng cậu chỉ biết cha mình sẽ qua đời trong vài năm tới vì lối sống kém lành mạnh và cậu sẽ lại mồ côi cha.

Sau này, khi thuật lại câu chuyện này với tôi, Ted nói rằng chính trong khoảnh khắc đó anh đã lập tức chuyển từ cảm giác "phải thay đổi" sang cảm giác "muốn thay đổi" thói quen sinh hoạt của bản thân. Đột nhiên Ted cảm nhận được nguồn động lực thôi thúc anh sống một cuộc đời khỏe mạnh chỉ đơn thuần vì yêu thương con và mong muốn được nhìn thấy con trưởng thành. Anh bắt đầu có những thay đổi nhỏ - ví dụ như gọi món rau trộn thay vì khoai tây chiên, cất bánh kẹo trong tủ lạnh khách sạn cho khuất tầm nhìn và chọn đi bộ thay vì đi taxi khi có thể - và hiệu quả của những thay đổi nhỏ này cứ tích lũy theo thời gian. Anh đã giảm cân và duy trì được mức cân nặng hợp lý. Không những vậy, bây giờ dù có đi công tác hay không thì anh vẫn giữ được thói quen sinh hoạt có lợi cho sức khỏe vì anh muốn như vậy.

Khi cố gắng thực hiện những hành động phù hợp hơn với những gì mình thật sự coi trọng, chúng ta có thể quyết tâm tăng gấp đôi tinh thần kỷ luật và ý chí, nhưng như đa số chúng ta đã nghiệm ra được sau nhiều bài học đau thương, cách này hiếm khi mang đến kết quả như ý. Bạn có thể ép mình đến phòng tập thể dục, nhưng có bao nhiêu lần bạn thật sự có một buổi tập hiệu quả và duy trì được thói quen đi tập đều đặn? Hoặc bạn có thể gọi điện thoại cho người thân vì cảm thấy có trách nhiệm làm vậy, nhưng có bao nhiêu lần bạn có một cuộc trò chuyện có ý nghĩa với họ? Khi làm một việc nào đó vì bị ép buộc chứ không phải tự nguyện, chúng ta rơi vào cuộc chiến cam go giữa những ý định tích cực và quá trình thực hiện không xuất sắc như mong đợi, ngay cả khi mục tiêu cuối cùng - chẳng hạn như cải thiện sức khỏe và mối quan hệ gia đình - được cho là phù hợp với các giá trị của chúng ta.

Hai ngàn năm trăm năm trước, triết gia Plato đã mô tả sự xung đột nội tại này bằng hình ảnh ẩn dụ của một cỗ xe được kéo bởi hai con ngựa khác nhau. Một con ngựa là Đam Mê, đại diện cho những thôi thúc và khao khát trong nội tâm của chúng ta, và con còn lại là Lý Trí, đại diện cho tâm trí hiểu lý lẽ và có đạo đức của

chúng ta. Nói cách khác, Plato hiểu con người liên tục bị giằng co giữa hai chiều hướng trái ngược nhau, giữa những gì chúng ta muốn làm và những gì chúng ta biết mình nên làm. Ông thấy rằng nhiệm vụ của chúng ta, trong vai trò người đánh xe, là thuần hóa và hướng dẫn cả hai con ngựa này để chúng đưa ta đến được nơi mình muốn.

Hóa ra những gì Plato nói đều không quá khác với thực tế. Các kỹ thuật quan sát hoạt động thần kinh hiện đại cho chúng ta biết rằng bất cứ khi nào hệ thống tìm kiếm cảm giác được tưởng thưởng trong bộ não (đam mê) mâu thuẫn với các mục tiêu hợp lý và dài hạn của chúng ta (lý trí), bộ não sẽ cố gắng "ghì dây cương" để kiểm soát tình huống. Ví dụ, bạn đang ở trong nhà hàng và thấy một miếng bánh kem ngon lành ở quầy tráng miệng. Điều này kích hoạt nhân cận vách (*nucleus accumbens*) - vùng não liên quan đến cảm giác vui thích. Bạn muốn ăn miếng bánh đó, nhưng bạn tự nhắc nhở mình phải kiềm chế vì bạn đang trong chế độ ăn kiêng. Khi bạn gom hết quyết tâm để bỏ qua món tráng miệng đó, vùng hồi trán dưới - phần não liên quan đến sự tự kiểm soát - được kích hoạt. Với cả hai vùng não này hoạt động cùng lúc, bộ não thật sự đang phải tự chiến đấu với chính nó trong khi chúng ta cố gắng quyết định ăn hay không ăn miếng bánh kia.

Vấn đề càng phức tạp hơn khi các bản năng cơ bản hơn của chúng ta được kích hoạt trước. Vẫn theo kết quả quan sát hoạt động ở não, khi chúng ta đối mặt với một sự lựa chọn điển hình, các thuộc tính cơ bản như mùi vị được xử lý *sớm hơn* trung bình khoảng 0,195 giây so với các thuộc tính liên quan tới sức khỏe. Nói cách khác, bộ não khuyến khích chúng ta đưa ra một số lựa chọn nhất định trước khi ý chí kịp can thiệp. Điều này có thể lý giải tại sao có 74% số người tham gia một nghiên cứu nói rằng họ sẽ chọn trái cây thay vì sô-cô-la "vào một ngày nào đó trong tương lai", nhưng khi trái cây và sô-cô-la được đặt ngay trước mặt họ thì có tới 70% số người ở đó chọn sô-cô-la. Bởi vì đó chính là cách bộ não chúng ta hoạt động - động cơ nguyên thủy sẽ áp đảo những quyết định được cân nhắc cẩn thận. Hiếm khi những lời lẽ ép buộc trong nội tâm bạn có thể đưa bạn đến với mục tiêu dài hạn của mình.

May mắn thay, có một điều chỉnh nhỏ mà chúng ta có thể làm để tránh được sự giằng co giữa hai con ngựa kéo cỗ xe của mình trong ẩn dụ nói trên. Giống như Ted, chúng ta có thể nhìn nhận các mục tiêu như những gì mình *muốn* làm, thay vì *phải* làm hay *nên* làm. Khi điều chỉnh động lực của mình theo cách này, chúng ta không phải lo lắng xem phần nào sẽ chiếm ưu thế - phần đam

mê hay phần lý trí - vì toàn bộ bản thân ta đang hòa hợp với nhau.

Những mục tiêu mà chúng ta "muốn làm" phản ánh sự hứng thú và các giá trị đích thực của chúng ta (lý tưởng). Chúng ta theo đuổi các mục tiêu này vì niềm vui của bản thân (*lợi ích nội tại*), vì tầm quan trọng vốn có của mục tiêu (*lợi ích xác định*), hoặc vì mục tiêu đã được đồng hóa với bản sắc của chúng ta (*lợi ích tích hợp*). Nhưng quan trọng nhất, các mục tiêu này là do chúng ta tự do lựa chọn.

Trái lại, những mục tiêu mà chúng ta "phải làm" là thứ bị áp đặt, thường là bởi một người bạn hoặc một thành viên ưa càu nhàu nào đó trong nhà ("Anh phải bỏ cái tật đó đi!"), hoặc bởi cảm giác tự trói buộc mà chúng ta có với một đoạn độc thoại nội tâm nào đó hay một mục tiêu bên ngoài ("Ôi mình trông thật quê mùa! Mình không thể đi dự đám cưới trong bộ dạng thế này được!").

Bạn có thể chọn ăn uống theo một chế độ tốt cho sức khỏe hơn vì cảm giác sợ hãi, xấu hổ hoặc lo lắng về ngoại hình của mình. Hoặc bạn có thể quyết định ăn uống lành mạnh vì bạn nhận thấy sức khỏe tốt là điều kiện quan trọng để có thể vui vẻ tận hưởng cuộc sống. Điểm khác biệt then chốt giữa hai loại lý do này là những động lực mang tính bắt buộc sẽ giúp bạn thực hiện những thay đổi tích cực trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng cuối cùng thì quyết tâm đó cũng sẽ bị phá vỡ. Lúc nào cũng vậy, sẽ tới lúc xung động cảm xúc lấn áp chủ ý - và chuyện đó chỉ cần 0,195 giây để diễn ra.

Ví dụ, các nghiên cứu cho thấy hai người có cùng mục tiêu giảm cân năm ký sẽ nhìn cùng một miếng bánh kem theo cách rất khác nhau tùy vào động cơ giảm cân của họ. Người có động cơ "muốn giảm cân" sẽ thật sự thấy miếng bánh ít hấp dẫn hơn ("Miếng bánh trông ngon đấy nhưng tôi không thèm muốn nó đến vậy") và ít gặp trở ngại hơn trong quá trình giữ vững quyết tâm đạt được mục tiêu đề ra ("Trong thực đơn còn rất nhiều món ngon khác tốt cho sức khỏe hơn"). Một khi đã điều chỉnh động cơ của mình, người này không còn cảm thấy như đang phải đấu tranh chống lại các thế lực khó chống đỡ.

Động cơ "muốn-làm" giúp bạn ít tự động bị cám dỗ bởi tác nhân kích thích có nguy cơ khiến bạn "sụp hố" - chẳng hạn như người yêu cũ hoặc ly rượu vang sóng sánh ánh đỏ trên khay rượu mà người bồi bàn vừa bưng qua - và thay vào đó, nó đẩy bạn về phía các hành vi có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Ngược lại, động cơ "phải-làm" thật ra lại làm tăng sự cám dỗ vì nó khiến

bạn cảm thấy bị gò bó hoặc bị tước quyền. Chính vì vậy, việc theo đuổi một mục tiêu vì những lý do "phải-làm" có thể làm suy yếu sự tự chủ của bạn và khiến bạn dễ có khuynh hướng làm những việc mình không thật sự mong muốn.

Bất cứ ai đã từng ở bên một đứa trẻ sáu tuổi đều biết các bé có thể bướng bỉnh ra sao mỗi khi người lớn nhấn mạnh rằng bé "phải làm" việc gì đó, dù là đi ngủ, đánh răng hay chào hỏi ai đó. Một buổi tối, con trai Noah của tôi đã than thở rằng bé "phải làm" bài tập toán, dù thật ra bé rất thích môn toán. Điều này đã cho tôi cơ hội hoàn hảo để nắm bắt "thời khắc vàng để dạy con" - theo cách nói của các bậc cha mẹ. Tôi hỏi Noah: "Con phải làm hay muốn làm bài tập?". "Con muốn!", thằng bé cười toe toét trả lời và hớn hở về phòng để làm bài.

Nếu cuộc sống là một chuỗi những khoảnh khắc ngắn, mỗi khoảnh khắc đều được điều chỉnh một chút và tất cả những khoảnh khắc đó gộp lại có thể tạo ra sự thay đổi đáng kể, vậy thì hãy tưởng tượng bạn có thể tiến được bao xa nhờ những điều chỉnh nho nhỏ này và tìm kiếm động lực "muốn làm" ẩn trong những việc "phải làm". Đây chính là lúc chúng ta thấy giá trị thiết yếu của việc biết mình thật sự coi trọng điều gì. Khi hiểu mình muốn đạt được điều gì trong bức tranh toàn cảnh, chúng ta nhận ra những việc mình thật sự muốn làm trong các tình huống mà nếu không có nhận thức này thì chúng ta chỉ có thể thấy nghĩa vụ và sự ép buộc.

Ví dụ, tôi có thể dễ dàng nói tôi lại "phải" làm việc vào một ngày Chủ nhật đẹp trời để hoàn thành quyển sách này. Và nếu đi đến thư viện để tập trung viết sách, có thể tôi sẽ oán giận vì không được dành thời gian bên con hoặc không được hưởng ánh nắng mặt trời ấm áp. Rất rõ ràng, tuy có thể hoàn thành công việc nhưng tôi sẽ không toàn tâm toàn ý với nó. Trái lại, nếu tôi nhận định làm việc vào Chủ nhật là chuyện mình "muốn" bằng cách tự nhắc nhở mình rằng không ai buộc tôi phải viết một cuốn sách cả và tôi đang viết sách để truyền đi thông điệp quan trọng về sự linh hoạt trong cách ứng phó với cảm xúc, cảm giác vui thích và nguồn năng lượng dồi dào của tôi sẽ được kích hoạt. Tôi sẽ cởi mở với những ý tưởng mới và diễn giải các lưu ý của biên tập viên theo tinh thần xây dựng chứ không phải là những lời chỉ trích hoặc mệnh lệnh. Và như vậy thì đến cuối ngày, tôi sẽ vẫn còn năng lượng để tận hưởng một khoảng thời gian vui vầy bên chồng con trước khi bước vào giấc ngủ yên bình.

Tất cả chúng ta đều dễ sa vào cái bẫy tinh vi của ngôn từ và lối suy

nghĩ "Hôm nay tôi *phải* thực hiện nhiệm vụ của một người cha tốt" hoặc "Tôi lại *phải* dự một cuộc họp chán ngắt nữa". Khi làm điều này, chúng ta quên rằng hoàn cảnh hiện tại thường là kết quả của các lựa chọn mà trước đó chúng ta đã đưa ra để phục vụ cho các giá trị của mình: "Tôi muốn trở thành một người cha tốt" hoặc "Tôi yêu công việc mình làm và tôi muốn mình thật xuất sắc trong công việc".

Cần nói rõ là tôi không có ý cho rằng chúng ta chỉ cần "suy nghĩ tích cực" và bỏ qua những mối bận tâm có thật đang ẩn sâu trong tâm trí mình. Nếu bạn không thể tìm thấy một động lực "muốn-làm" nào trong một khía cạnh nào đó của cuộc đời mình, đó có thể là dấu hiệu cho thấy bạn cần thay đổi. Nếu bạn dấn thân vào công việc vì muốn tạo ra sự khác biệt nhưng công ty của bạn tập trung nhiều hơn vào doanh thu, có vẻ đã đến lúc bạn cần đổi việc. Hoặc nếu bạn nhận ra rằng người yêu của mình không phải là người như bạn nghĩ, có thể bạn sẽ muốn tìm một mối quan hệ mới. Tìm ra việc mình muốn làm không đồng nghĩa với việc bạn phải có một lựa chọn cụ thể nào đó, mà là giúp bạn dễ chọn lựa những thứ có thể mang lại cho bạn một cuộc đời như ý.

Xây dựng để trường tồn: Thay đổi thói quen

Ngay cả khi chúng ta có tư duy cầu tiến và kết nối được với những động lực chân thành nhất bên trong mình, những nỗ lực của chúng ta vẫn có thể rơi vào cảnh bị xếp xó trên căn gác mái của rất nhiều ý định tốt đẹp nhưng không được thực hiện, và nằm ngay bên cạnh chiếc xe đạp thể thao mới toanh hoặc chiếc máy ép trái cây đắt tiền mới được sử dụng có hai lần. Cách duy nhất để chúng ta đảm bảo những thay đổi mà mình tạo ra có thể được duy trì lâu dài là biến hành động mà mình đã cố ý chọn thực hiện thành một thói quen.

Trong phần đầu của quyển sách này, chúng ta đã được cảnh báo về điểm yếu của các phản ứng tự động theo *Hệ thống 1*, các hành vi mà chúng ta cứ tự động thực hiện khi không chú tâm vào cuộc sống. Nhưng chúng ta cũng công nhận sức mạnh của những thói quen, thứ sức mạnh được chứng minh qua những lần chúng ta vất vả phá vỡ một thói quen nào đó. Như vậy, nếu muốn hướng những hành động của mình về phía các giá trị cá nhân - nếu muốn làm chủ khả năng linh hoạt trong cảm xúc - chúng ta cần biến những hành vi *có chủ ý* của mình thành thói quen, tức là làm cho những hành vi đó khắc sâu đến mức chúng ta không còn cần phải "cố ý" thực hiện chúng nữa.

Những thói quen được chúng ta tự rèn luyện và phù hợp với những giá trị cũng như động lực "muốn-làm" của bản thân có lợi điểm là chúng có thể được duy trì lâu bền trong khi chúng ta gần như không cần nỗ lực gì thêm, vào những lúc khó khăn cũng như thuận lợi, khi chúng ta thật sự để tâm cũng như khi ta hoàn toàn không nhớ tới. Ví dụ, cho dù có rã rời đến mức nào, chúng ta vẫn luôn nhớ đánh răng sau khi thức dậy và thắt dây an toàn ngay khi ngồi vào xe ô-tô. Khả năng hình thành những thói quen gắn liền với giá trị bản thân không chỉ giúp những ý định tích cực của chúng ta được duy trì lâu dài, mà còn giúp chúng ta "dọn trống" tâm trí mình để tiếp nhận các nhiệm vụ khác.

May mắn thay, các nhà khoa học đã khám phá được một vài bí quyết giúp quá trình tạo dựng thói quen trở nên dễ dàng hơn. Trong quyển sách bán chạy *Nudge*[1], nhà kinh tế học Richard Thaler và giáo sư luật Cass Sunstein đã cho chúng ta thấy cách làm thế nào để tác động lên hành vi của người khác thông qua những lựa chọn được thiết kế kỹ càng mà hai tác giả này gọi là "kiến trúc lựa chọn". Ví dụ, bạn không thể và cũng không cần buộc mọi người phải trở thành người hiến tạng. Tất cả những gì bạn cần làm là thiết lập sự lựa chọn sao cho người ta dễ tình nguyện trở thành người hiến tạng hơn là quyết định không hiến tạng. Ở Đức, bạn phải thể hiện rõ ràng sự đồng ý bằng cách đánh dấu chọn vào bản đăng ký hiến tạng, và kết quả là tỷ lệ hiến tạng ở Đức đạt mức 12%. Mặt khác, ở nước Áo láng giềng, bạn được mặc định là đồng ý hiến tạng, trừ khi bạn đánh dấu chọn *không tham gia* chương trình. Tỷ lệ hiến tạng ở Áo là gần 100%.

1 Đã được First News xuất bản với tựa Cú hích.

Mặc dù không thể thay đổi hành vi của mình chỉ đơn giản bằng cách đánh dấu chọn vào một biểu mẫu nào đó, chúng ta vẫn có thể áp dụng khái niệm kiến trúc lựa chọn vào cuộc sống cá nhân. Khi làm như vậy, chúng ta tạo điều kiện cho bản thân tạo dựng những thói quen tốt để đưa chúng ta đến gần hơn với mục đích của mình.

Thói quen được định nghĩa là một phản ứng tự động được kích hoạt bởi yếu tố khách quan trong một tình huống thường gặp. Chúng ta gặp hàng chục, thậm chí là hàng trăm tình huống quen thuộc mỗi ngày và thường tự động phản ứng với chúng trong vô thức. Nhưng khi cố ý tiếp cận các tình huống này và tìm cơ hội để có những hành động phù hợp với các giá trị của bản thân, ta có thể sử dụng chúng để kích hoạt các thói quen hữu ích hơn. Hãy xem xét một vài ý định được xây dựng dựa trên các giá trị cá

nhân, các bối cảnh mà ở đó bạn có thể chọn tuân thủ các giá trị đó hay không, cùng với những sự thay đổi nhỏ mà bạn có thể áp dụng.

Ý định: Bạn muốn sử dụng thời gian của mình hiệu quả hơn khi đang đi công tác.

Bối cảnh: Phòng khách sạn.

Điểm lựa chọn: Mở ti-vi ngay khi bạn vào phòng, hay là cứ để nó tắt?

Ý định: Bạn muốn giữ sự lãng mạn trong đời sống hôn nhân.

Bối cảnh: Buổi tối ở nhà.

Điểm lựa chọn: Chào hỏi qua loa khi người bạn đời bước vào và tiếp tục công việc bạn đang làm dở, hay là đứng lên chào đón họ nồng nhiệt?

Ý định: Bạn muốn tận hưởng khoảng thời gian ít ỏi bên con cái.

Bối cảnh: Buổi sáng ở nhà.

Điểm lựa chọn: Việc đầu tiên bạn làm sau khi thức dậy là kiểm tra email, hay là dành thời gian vui đùa với con?

Nếu bạn thường chọn bật ti-vi, chào hỏi qua loa hoặc kiểm tra email trong các tình huống trên, việc thay đổi những hành vi này có thể sẽ đòi hỏi bạn phải nỗ lực một chút trong giai đoạn đầu. Nhưng bạn càng thường xuyên thực hiện hành vi mới thì nó càng khắc sâu vào tâm trí, nhờ đó phần não vô thức của bạn có thể hướng bạn vào mục tiêu mà bạn cần hoàn thành.

Trong một chuỗi nghiên cứu được thực hiện trên hơn 9.000 hành khách, các nhà nghiên cứu đã đặt hai bảng chỉ dẫn khác nhau tại một nhà ga. Một bảng được thể hiện theo ngôn ngữ "muốn-làm" để thu hút những hành khách có mong muốn tự chủ, nội dung của bảng này ghi: "Bạn sẽ đi thang bộ chứ?". Bảng còn lại được viết theo kiểu mệnh lệnh: "Hãy đi thang bộ".

Các bảng hướng dẫn này được đặt cách giao điểm của lối vào thang bộ và thang cuốn một khoảng nhất định để hành khách có đủ thời gian lựa chọn. Sau khi quan sát, các nhà nghiên cứu nhận thấy bảng "Bạn sẽ đi thang bộ chứ?" có tác động lớn nhất đối với phản ứng của hành khách. Những người đã đọc chỉ dẫn này thậm

chí còn chọn đi thang bộ tại điểm lựa chọn tiếp theo, dù nơi đó không có chỉ dẫn gì cả. Như vậy, bảng chỉ dẫn đề cao tinh thần tự chủ - tức là cho người ta cảm giác được chọn việc mình muốn làm thay vì bị ép buộc phải làm - đã dẫn đến hành vi có khả năng được duy trì bền vững hơn.

Tuy nhiên, khi các nhà nghiên cứu đưa ra một điều chỉnh thú vị cho thí nghiệm này bằng cách đặt các bảng chỉ dẫn ngay tại điểm lựa chọn thang-bộ-hay-thang-cuốn, hành khách lại có xu hướng thực hiện yêu cầu "Hãy đi thang bộ" nhiều hơn. Quả thật, việc kết nối với những động lực "muốn-làm" là điểm mấu chốt để tạo ra sự thay đổi hiệu quả; nhưng khi bạn đang gấp (hoặc mệt mỏi, đói bụng…) thì việc biết chính xác mình cần làm gì sẽ cực kỳ có ích. Qua thí nghiệm này chúng ta lại được thấy sức mạnh của các phản ứng tự động - hay nói cách khác là sức mạnh của các thói quen.

Hình ảnh chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) cho thấy việc tiếp xúc với các tín hiệu mà chúng ta liên kết với sự tưởng thưởng - chẳng hạn như thức ăn ngon, tiền bạc, tình dục, thuốc lá đối với người nghiện hút thuốc… - sẽ kích hoạt "vùng tưởng thưởng" của não, phần cấu trúc và hệ thống thần kinh thôi thúc con người tìm kiếm niềm vui có sẵn. Do đó, khi hạn chế tiếp xúc với các tín hiệu đầy cám dỗ này, bạn có thể tạo điều kiện thuận lợi hơn cho "hệ thống điều hành cấp cao của não", vùng não kết hợp nhận thức với cảm xúc, đưa ra một hành động phù hợp.

Theo Thaler và Sunstein, sau đây là một số điều chỉnh nhỏ khác mà bạn có thể thực hiện để thay đổi cấu trúc lựa chọn của mình:

1. Điều chỉnh môi trường của bạn sao cho khi bạn đói, mệt, căng thẳng hoặc vội vã thì sự lựa chọn phù hợp nhất với các giá trị của bạn cũng là lựa chọn dễ thực hiện nhất.

Giả sử bạn muốn giảm vài ký cân nặng. Các nghiên cứu cho thấy con người có khuynh hướng ăn khoảng 90-97% lượng thức ăn có trong đĩa của mình, bất kể kích thước của đĩa. Vì vậy, bạn hãy sử dụng những chiếc đĩa nhỏ hơn. Dựa theo nguyên lý này, một chiếc đĩa có kích thước nhỏ hơn 10% sẽ giúp bạn giảm được 10% lượng thức ăn tiêu thụ.

Bây giờ, hãy nhớ lại nghiên cứu mà tôi đã nhắc đến trong phần trước về việc hầu hết những người tham gia nghiên cứu đều *nói* sẽ chọn hoa quả thay vì sô-cô-la vào một ngày nào đó trong tương lai, nhưng trên thực tế thì họ không đưa ra lựa chọn có lợi cho sức

khỏe này khi có trái cây và sô-cô-la đặt ngay trước mặt. Dựa theo kết quả nghiên cứu này, bạn có thể tự giúp bản thân trong tương lai bằng cách chỉ mua những loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe và bỏ qua những món không có lợi. Như vậy thì sau này, khi bạn lên cơn thèm bánh quy thì bạn đã thiết lập sẵn một môi trường thuận lợi để đưa ra các lựa chọn lành mạnh hơn - không có chiếc bánh quy nào có sẵn ở nhà để cám dỗ bạn cả. Sau một thời gian, có thể bạn sẽ phát hiện rằng nhấm nháp các loại hạt hoặc gặm một quả táo là đủ thỏa mãn cơn thèm ăn vặt của mình rồi, và bạn sẽ không còn thèm thuồng mấy chiếc bánh chứa đầy đường và chất béo mà bạn từng rất thích nữa.

Nghiên cứu cũng cho thấy người ta có khuynh hướng ăn vặt khi buồn chán, và trong đa số trường hợp thì hầu như mọi người đều cảm thấy buồn chán khi xem ti-vi. Vậy nên hãy loại bỏ chiếc ti-vi "đầy cám dỗ" ra khỏi môi trường sống và thay vào đó, hãy chuyển sang đọc một quyển sách thật sự thu hút. Bạn cũng có thể chơi giải câu đố, lôi cây đàn ukulele mà bạn đã nổi hứng mua cách đây vài tháng ra và tập chơi vài hợp âm, hoặc sắp xếp lại những bức ảnh gia đình đang bị cất trong hộp giấy vào các quyển album lịch sự mà bạn luôn muốn trưng bày lên kệ sách nhà mình.

Cây cối và động vật thường phải chấp nhận môi trường sống mà chúng có, còn con người chúng ta với bộ não tiến hóa có thể tác động đến môi trường thay vì chỉ chịu sự tác động từ môi trường sống. Khả năng điều chỉnh môi trường xung quanh này cho chúng ta cơ hội tạo ra khoảng không gian tách biệt giữa tác nhân kích thích từ bên ngoài và phản ứng của bản thân, để chúng ta có thể sống cuộc đời mà mình thật sự mong muốn. Nếu có một số hành vi hay thói quen nào khác mà bạn muốn thay đổi, hãy xem xét những chướng ngại vật đang cản trở bạn. Rất có thể bạn sẽ xử lý được các chướng ngại đó bằng cách thực hiện một vài điều chỉnh nhỏ.

2. Thêm một hành vi mới vào một thói quen hiện hữu

Một số nghiên cứu đã cho thấy khi người tham gia thêm một hành động mới vào một thói quen hiện hữu - ví dụ như trộn thêm một ít trái cây vào chén yến mạch mỗi sáng - thì khả năng hành động mới này trở thành một thói quen sẽ cao hơn nhiều.

Giả sử bạn thật sự muốn dành thêm thời gian chất lượng bên con, nhưng mỗi khi ở bên cạnh con thì bạn lại luôn chúi mũi vào điện thoại thay vì toàn tâm toàn ý dành khoảng thời gian đó cho con. Bạn có thể tự nhủ "Mình sẽ không đụng tới điện thoại", nhưng nếu

chiếc điện thoại vẫn ở ngay bên cạnh thì sự thôi thúc cầm nó lên "để kiểm tra tin nhắn một chút thôi" sẽ khiến ý định tốt đẹp của bạn gặp trở ngại.

Có thể bạn đã có thói quen cất chìa khóa vào ngăn kéo hay khay đựng ngay khi bước vào nhà. Vậy thì trong trường hợp này, bạn hãy tạo một thói quen mới là chuyển điện thoại sang chế độ im lặng và cất nó vào cùng nơi bạn cất chìa khóa mỗi khi muốn dành thời gian cho các con.

Còn nếu bạn muốn các thành viên trong đội nhóm của mình có thêm nhiều thời gian đối thoại trực tiếp với nhau khi làm việc thì sao? Hãy rủ cả nhóm tham gia vào cử cà phê xế chiều hằng ngày và dùng khoảng thời gian này như một dịp kết nối mọi người với nhau.

Quá trình tạo thói quen mới có thể trở nên dễ dàng hơn nếu bạn ghép nó vào một thói quen hiện hữu, vì khi làm vậy, bạn không cần phải thực hiện một điều chỉnh lớn trong lịch trình quen thuộc của mình.

3. Dự đoán các trở ngại và chuẩn bị ứng phó bằng chiến lược "nếu - thì"

Giả sử tối qua bạn cãi nhau với bạn trai và bây giờ bạn muốn làm lành. Bạn biết cả hai đều có khuynh hướng mất bình tĩnh khi mọi thứ trở nên căng thẳng, đồng thời bạn cũng biết việc lớn tiếng với nhau chỉ làm cả hai tổn thương và bản thân bạn đôi khi sẽ nói ra những lời khiến mình phải hối hận. Bạn muốn giải quyết tình huống trước mắt chứ không để mọi chuyện diễn ra như trước kia nữa.

Thông thường, khi có thể đoán trước những tình huống hoặc phản ứng khó chịu như thế này, chúng ta để cho bản thân bị vướng mắc vào chúng. Có thể chúng ta muốn thay đổi, nhưng khi phải đối mặt với những yếu tố kích thích cảm xúc này thì chúng ta lại bất lực. Tuy nhiên, sự linh hoạt trong cảm xúc giúp bạn có thể lùi lại và nhìn nhận những khoảnh khắc này như cơ hội để thực hiện một cam kết mà bạn đưa ra cho bản thân dựa vào các giá trị mà bạn coi trọng. Cụ thể, trong tình huống giả định nói trên, trước khi nói chuyện làm lành với bạn trai, bạn có thể tự cam kết rằng *nếu* anh ấy đề cập đến chủ đề X - chủ đề có thể kích thích cơn giận của cả hai - *thì* bạn sẽ lắng nghe ý kiến của anh ấy với một tâm trí cởi mở.

Tương tự, có thể bạn biết khi chuông báo thức reo lúc năm giờ sáng, bạn có khuynh hướng trùm mền ngủ tiếp thay vì thức dậy chạy bộ. Do đó, buổi tối trước khi đi ngủ bạn tự nhủ *nếu* bị thói ngủ nướng cám dỗ *thì* bạn sẽ lập tức ngồi dậy dù có uể oải thế nào đi nữa, bởi bạn có thể cáu bẳn trong vài phút nhưng một giờ đồng hồ sau bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn gấp ngàn lần sau khi khởi đầu ngày mới bằng cách tập thể dục một chút. Ngay cả một bộ não ngái ngủ cũng sẽ nhớ được cam kết này, và bạn càng thường xuyên tuân thủ cam kết thì việc thực hiện các cam kết càng dễ dàng hơn cho đến khi chúng trở thành một thói quen.

4. Suy nghĩ về những khó khăn tiềm ẩn trong khi vẫn giữ cái nhìn tích cực

Trong những phần trước, chúng ta đã nói về kiểu tư duy tích cực có thể cản trở khả năng ứng phó linh hoạt với cảm xúc như thế nào. Thay đổi thói quen là một ví dụ.

Một số phụ nữ tham gia chương trình giảm cân được yêu cầu hãy tưởng tượng rằng họ đã hoàn thành chương trình và có được vóc dáng thon thả hơn. Trong khi đó, một nhóm khác được yêu cầu tưởng tượng ra những tình huống mà họ có thể bị cám dỗ và vi phạm chế độ ăn kiêng. Một năm sau, những phụ nữ thuộc nhóm đầu tiên giảm được số cân nặng *ít hơn* so với những người thuộc nhóm bị buộc phải nghĩ về những thử thách thực tế của quá trình giảm cân.

Các nghiên cứu tương tự đã được tiến hành ở nhiều quốc gia để quan sát các đối tượng khác nhau với các mục tiêu rất đa dạng, bao gồm các sinh viên đại học muốn hẹn hò, bệnh nhân muốn lại được tự đi trên đôi chân của mình, sinh viên cao học muốn tìm việc làm, học sinh muốn đạt điểm cao... Trong mỗi trường hợp, kết quả thí nghiệm đều như nhau. Những mơ tưởng về một tương lai tươi đẹp không giúp chúng ta đạt được điều mình mơ ước một cách dễ dàng. Trên thực tế, chúng còn cản trở hành trình chinh phục ước mơ của bạn bằng cách lừa não bạn tin rằng bạn đã đạt được mục tiêu. Những mơ tưởng này làm cho nguồn năng lượng chúng ta cần để duy trì động lực và theo đuổi mục tiêu trong thực tế bị tiêu tan như bọt khí bị xì khỏi chai vậy.

Những người chinh phục được ước mơ của mình là người biết kết hợp sự lạc quan với tính thực tế. Đúng là bạn cần tin rằng mình có thể đạt được mục tiêu, những đồng thời bạn cũng cần chú ý những trở ngại có thể xuất hiện trên đường đi. Đây chính là kỹ thuật *tương phản tâm lý.*

Trong một nghiên cứu gần đây về chế độ ăn uống và vận động lành mạnh, những người áp dụng kỹ thuật tương phản tâm lý có thời lượng tập thể dục mỗi tuần cao hơn gấp đôi và ăn một lượng rau nhiều hơn đáng kể suốt bốn tháng sau đó so với những người trong nhóm đối chứng. Kỹ thuật tương phản tâm lý cũng được dùng để giúp nhiều người phục hồi nhanh hơn khi bị đau lưng mãn tính, cảm thấy hài lòng hơn trong các mối quan hệ, đạt thành tích cao hơn và xoay xở tốt hơn trước những áp lực trong công việc.

Bằng cách tưởng tượng viễn cảnh tương lai trong khi vẫn nhận thức rõ tình hình thực tế, bạn sẽ liên kết được hai bối cảnh này với nhau. Điều này tạo ra một đường dẫn trong tâm trí bạn, trong đó có tính đến những trở ngại lẫn các kế hoạch để vượt qua chúng. Con đường này có thể dẫn bạn đi từ vị trí hiện tại đến vị trí bạn muốn đến. Và đó chính là đại lộ của sự đổi mới.

*

Một tâm trí cởi mở với sự phát triển và sự thay đổi sẽ đóng vai trò như một trung tâm mà từ đó các giá trị cũng như mục tiêu được hình thành và được hiện thực hóa. Bạn sẽ có được nguồn sức mạnh to lớn khi có thể tự làm chủ cuộc đời mình - làm chủ sự phát triển, con đường sự nghiệp, tinh thần sáng tạo, công việc và những mối liên kết của bản thân.

Điều chỉnh cách tư duy, động lực và các thói quen của bản thân nghĩa là bạn mở lòng đón nhận dòng chảy của cuộc sống, chứ không phải luôn chôn chân một chỗ. Khi đó, bạn sống với một tinh thần ham học hỏi, trải nghiệm và không ngại rủi ro. Bạn sẽ gạt sang một bên nỗi băn khoăn về “đích đến sẽ như thế nào” và thoải mái tận hưởng hành trình của mình, sống trong hiện tại, chú tâm đến từng thói quen và tiến lên từng bước một.

8

NGUYÊN TẮC CHIẾC BẬP BÊNH

Một ngày nọ, anh bạn George của tôi cảm thấy kỳ lạ khi cậu con trai bốn tuổi ở trong phòng tắm quá lâu, và theo cách nói của mấy bộ phim cao bồi cũ thì mọi thứ đang "yên ắng... quá yên ắng".

Thế là George gõ cửa phòng tắm và khi cửa mở, anh thấy con mình, George Jr, đang đứng trên chiếc ghế đẩu trước bồn rửa mặt. Sau này George vẫn thường kể về cảm giác thời gian ngừng trôi khi anh chứng kiến cảnh tượng trong phòng tắm ngày hôm đó. Đầu tiên, anh thấy những nhúm bọt trắng ở khắp nơi - trên nắp bồn cầu, dưới sàn, trên tấm gương và trên khắp khuôn mặt của con trai. Rồi anh nhìn thấy những vệt màu đỏ - ít thôi, nhưng cũng vương vãi khắp nơi - trên bồn rửa mặt, trên tấm gương và dưới cằm của cậu bé, nơi thứ chất lỏng màu đỏ đang rơm rớm chảy ra từ một vết cắt ngay dưới môi.

Hóa ra cậu bé George Jr muốn bắt chước cha nên đã cố cạo râu, và mặc dù đã dùng chiếc dao cạo cán nhựa có thiết kế khá an toàn, bé vẫn bị lưỡi dao cắt vào da. May mắn là vết cắt không sâu lắm (vết thương trên mặt thường chảy máu nhiều hơn mức độ nghiêm trọng của nó) và ảnh hưởng lâu dài duy nhất từ sự việc này là cậu bé đã học được một bài học giá trị, dù có phần đau đớn và đáng sợ.

Câu chuyện này là một lời nhắc nhở (không dễ chịu lắm) rằng con người là sinh vật có tính hiếu kỳ bẩm sinh, luôn khao khát học hỏi và phát triển. Giống như bé George Jr, tất cả chúng ta đều muốn trở thành người giỏi giang, và chúng ta bồi đắp năng lực của mình bằng cách thử những điều mới mẻ - đôi khi là trong tâm thế quá hấp tấp và thiếu suy xét. Nếu mọi chuyện diễn ra một cách lý tưởng thì những thử thách mà ta đương đầu và năng lực mà ta dụng công phát triển sẽ giúp ta đến gần hơn với cuộc sống mà

mình ao ước.

Khi ở lứa tuổi mẫu giáo, chúng ta háo hức thử sức và cố gắng thành thạo kỹ năng buộc dây giày, và khi hoàn thành thì đây là một cột mốc quan trọng có thể khiến đứa trẻ lẫn bậc làm cha làm mẹ phấn khởi. Nhưng sau một thời gian - thật ra là rất nhanh sau đó - sự thành thạo dẫn tới cảm giác tự mãn. Một khi việc cột dây giày đã trở nên quá dễ dàng với bạn thì không còn gì đáng vui mừng khi buộc xong dây giày mỗi buổi sáng nữa cả.

Trong Chương 7, chúng ta đã biết khả năng làm nhuần nhuyễn những việc lặp đi lặp lại mỗi ngày cũng là chuyện tốt. Khi những nhiệm vụ từng là mới lạ trở thành thói quen, năng lượng trí não của chúng ta được giải phóng, nhờ đó chúng ta có thể bước ra thế giới rộng lớn ngoài kia và chinh phục những đỉnh núi cao hơn. Bên cạnh đó, chúng ta cũng biết một phần quan trọng trong quá trình phát triển tính linh hoạt cảm xúc chính là biến những hành vi do chúng ta cố ý lựa chọn dựa vào các giá trị mà ta coi trọng thành các thói quen.

Tuy nhiên, trong cuộc sống có những lúc "thừa năng lực" hoàn thành một nhiệm vụ nào đó sẽ khiến chúng ta gặp bất lợi. Khi quá thành thạo một việc nào đó, chúng ta rất dễ quay lại với "chế độ vận hành tự động", một tình trạng không chỉ củng cố kiểu hành vi rập khuôn cứng nhắc mà còn khiến chúng ta không chú tâm vào việc mình đang làm, từ đó cảm thấy chán nản và thiếu động lực phát triển.

Bằng cách này hay cách khác, tất cả chúng ta đều từng trải nghiệm tình trạng *thừa năng lực* này. Bạn thừa năng lực trong công việc khi có thể nhắm mắt làm cũng đúng, đoán được kết quả của một ngày làm việc sẽ như thế nào hoặc không còn cảm giác được nâng cao kỹ năng của mình nữa. Bạn thừa năng lực trong đời sống hôn nhân khi biết chính xác vợ mình sẽ có ý kiến như thế nào về bộ phim cô ấy sắp xem, hoặc khi bạn hoàn toàn có thể đặt đồ ăn thay cho chồng vì biết chắc anh ấy muốn chọn món gì. Chuyện thừa năng lực cũng xảy ra trong gia đình khi bạn có thể dự đoán chính xác cách câu chuyện sẽ tiến triển ra sao quanh bàn ăn vào ngày lễ Tạ ơn ("Đừng bao giờ gợi chuyện chính trị với bác Lou vì một khi đã bắt đầu nói về chủ đề đó thì bác ấy sẽ không dừng lại đâu!"). Trong vai trò phụ huynh, bạn thừa năng lực khi vừa xem điện thoại vừa hỏi đứa con tuổi teen của mình "Hôm nay đi học vui không?" và nó trả lời "Dạ vui" mà không rời mắt khỏi màn hình điện thoại của nó. Không có gì để gọi là thử thách, niềm vui hay khám phá khi mọi thứ đều trở nên quá quen thuộc, khi

mọi khía cạnh của cuộc sống đều nhạt nhẽo và dễ đoán.

Tương tự, tình trạng *thừa thử thách* - ngược lại với thừa năng lực - cũng không phải là chuyện gì tốt đẹp. Khi các vấn đề phức tạp mà chúng ta phải đối mặt nhiều đến mức ngay cả Superman và Wonder Woman hợp lại cũng không thể giải quyết hết, hoặc khi chúng ta phải dò dẫm trong một mối quan hệ vô chừng, chúng ta có thể bị căng thẳng đến mức không còn khả năng sáng tạo, không thể đưa ra phản ứng thích hợp và không thể phát triển. Để xây dựng sự linh hoạt cảm xúc, chúng ta cần cân bằng tình trạng thừa năng lực và quá tải thử thách. Đây chính là *Nguyên tắc chiếc bập bênh.*

Trong trò chơi bập bênh, cân bằng là nguyên tắc quan trọng nhất. Khi ngồi ở một đầu của chiếc bập bênh, bạn cần có một đối trọng ở đầu còn lại để mình không bị rơi bịch xuống đất. Nhưng nếu trọng lượng ở đầu bên kia quá lớn thì bạn sẽ bị nhấc bổng lên cao.

Trong cuộc sống, *Nguyên tắc chiếc bập bênh* hướng đến việc tìm được sự cân bằng giữa cho và nhận, tìm được một nơi mà tại đó, sự thành thạo và cảm giác thoải mái do những điều quen thuộc mang đến có thể cùng tồn tại với sự háo hức và thậm chí là cảm giác căng thẳng mà bạn có khi phải đương đầu với những điều xa lạ - và chúng tạo thành hai đối trọng kích thích sự phát triển. Chúng ta có được vùng phát triển tối ưu trong một trạng thái rất đặc biệt, đó là khi ta *đứng ở ngay mép năng lực của mình*, một vị trí mà ở đó ta không thừa năng lực hay tự mãn, nhưng đồng thời cũng không quá thiếu năng lực đến mức cảm thấy không thể xử lý nổi vấn đề.

Chúng ta tiến đến mép năng lực bản thân khi từ từ nâng cấp chính mình và ra khỏi vòng tròn thoải mái. Nâng cấp lý tưởng nhất chính là những sự điều chỉnh nhỏ và tiến bộ từ từ mà chúng ta đã thảo luận trong Chương 7.

Trong các mối quan hệ, cuộc sống sáng tạo, quá trình phát triển cá nhân và công việc của mình, chúng ta có thể thúc đẩy sự tiến bộ này theo hai cách, đó là phát triển theo *chiều rộng* (*việc* chúng ta làm - những kỹ năng ta có được, chủ đề ta nói đến, con đường ta khám phá) và theo *chiều sâu* (chúng ta làm việc của mình *tốt đến mức độ nào* - mức độ chăm chú lắng nghe của chúng ta, mức độ hòa mình vào thế giới). Một người lái tàu muốn giữ những cánh buồm căng gió thì phải đón được chiều gió; còn người chơi quần vợt thì luôn cảm thấy vui vẻ hơn và hưng phấn hơn khi được chơi với đối thủ giỏi hơn mình một chút.

Thế nhưng chúng ta cũng cần chú ý cách mình phát triển và lý do tại sao ta cần phát triển như vậy. Điều đó có nghĩa là chúng ta chọn chiều rộng và chiều sâu phù hợp với những giá trị mà ta thật sự coi trọng, chứ không phải tùy tiện mở rộng chỉ vì ta có thể hoặc vì áp lực phải trở thành người giỏi nhất, thông minh nhất hay tuyệt vời nhất. Hãy nhớ bạn đang xây dựng cuộc đời mà bạn muốn sống chứ không phải cố làm cho mình thêm bận rộn hoặc tạo thêm những "việc phải làm" cho bản thân.

Lời nguyền của sự thoải mái

Ý tưởng đạt đến vùng tối ưu của bản thân nghe có vẻ hấp dẫn. Nó giống như bài phát biểu của tác giả có sách bán chạy Tony Robbins ngay trước khi bắt đầu các hoạt động truyền cảm hứng khai phá sức mạnh nội tại do ông hướng dẫn, hoặc trong bài hát *Climb Every Mountain* (tạm dịch: *Vượt ngàn đồi núi)* được hát ở các buổi lễ tốt nghiệp trung học ở Mỹ. Hiển nhiên là nó có thể tác động đến khát vọng học hỏi và phát triển của đứa trẻ bốn tuổi bên trong chúng ta. Vậy tại sao chúng ta lại thường rơi vào tình trạng ngồi bất động trên chiếc bập bênh có một đầu chới với trên cao và đầu còn lại thì mắc kẹt dưới đất?

Nguyên nhân lớn nhất chính là sự sợ hãi. Bên cạnh bản năng khám phá, chúng ta cũng có bản năng bảo vệ mình an toàn, và bộ não của ta lẫn lộn sự an toàn với sự thoải mái, kiểu thoải mái có thể làm chúng ta bị mắc câu. Nếu một thứ gì đó mang lại cho chúng ta cảm giác thoải mái - chẳng hạn như *sự quen thuộc,dễ nắm bắt* và *phù hợp* - não sẽ phát ra tín hiệu rằng chúng ta hài lòng với vị trí hiện tại và chúng ta không cần làm gì thêm. Còn nếu thứ gì đó khiến ta cảm thấy mới mẻ, khó khăn hoặc có chút không hài hòa thì sự sợ hãi liền xuất hiện. Mặc dù có muôn hình vạn trạng và đôi khi xuất hiện dưới lớp ngụy trang (như sự trì hoãn, sự cầu toàn, ngắt kết nối, không tự tin hoặc những cái cớ), nỗi sợ chỉ biết nói một từ: "không", như trong "Không, tôi sẽ chỉ làm hỏng việc mà thôi", "Không, tôi không quen biết người nào ở đó", "Không, tôi mặc bộ đồ này nhìn ghê lắm", "Không, cảm ơn, tôi sẽ không tham gia chuyện này".

Cách nói "không" này có nguồn gốc từ quá trình tiến hóa của loài người. Ở mức độ cơ bản nhất - và ngoại trừ trường hợp "chết cứng" vì sợ hãi - hành vi của động vật bao gồm hai lựa chọn là "tiếp cận" hoặc "tránh đi". Hàng triệu năm trước, nếu một trong những tổ tiên người tiền sử của chúng ta thấy một cái gì đó trông giống như thức ăn hoặc cơ hội ghép đôi, họ sẽ tiếp cận nó. Nếu nó trông giống như rắc rối, họ sẽ tránh xa. Chạy thật nhanh và trốn

thật kỹ!

Theo thời gian, sự tiến hóa bắt đầu có lợi cho chủng *tiền Homo sapiens*, giống loài mà trong quá trình phát triển bình thường và khỏe mạnh thì bộ não lớn của họ sẽ dẫn dắt họ "tiếp cận" đủ loại trải nghiệm mới chỉ để thỏa mãn mong muốn được trải nghiệm. Giống như cậu bé George Jr với chiếc dao cạo râu an toàn, những đứa trẻ của chủng *tiền Homo sapiens* có thể không sợ gì cả, trừ những lúc căng thẳng - khi sự tiến hóa đảm bảo rằng một nửa bản năng còn lại của chủng loài cổ đại sắp phát huy tác dụng và khiến sinh vật vốn tò mò trở nên né tránh những gì xa lạ, ngay cả khi đó là bà ngoại, cho tới khi bà ở bên cạnh một thời gian và bày ra những chiếc bánh táo thơm ngon.

Đến tận ngày nay, những đứa trẻ vẫn chạy về bên những con thú bông sờn rách quen thuộc của mình mỗi khi thấy khó chịu hoặc sợ hãi. Hành vi của người lớn chúng ta cũng không khác gì mấy. Gần như ai cũng có một chiếc áo "vía" cũ mèm mà họ rất thích mặc hoặc một nơi yêu thích (có thể đó là nơi "ai cũng biết tên bạn") mà họ lui tới mỗi khi buồn bã, mệt mỏi hoặc gặp quá nhiều áp lực.

Các nghiên cứu cho thấy khi phải đánh giá rủi ro, chúng ta có khuynh hướng thiên vị những điều quen thuộc. Ví dụ, người ta cho rằng công nghệ, các khoản đầu tư và các hoạt động giải trí càng quen thuộc thì càng ít rủi ro hoặc ít khó khăn hơn, ngay cả khi thực tế cho thấy điều ngược lại. Khuynh hướng này lý giải tại sao có nhiều người rất sợ đi máy bay, dù theo số liệu thống kê thì nguy cơ tử vong vì tai nạn xe hơi cao hơn nguy cơ chết do sự cố máy bay rất nhiều. Đơn giản là vì đối với hầu hết mọi người, lái xe là một hoạt động quen thuộc hằng ngày, còn đi máy bay thì bất thường và ít quen thuộc hơn.

Khả năng tiếp cận - mức độ dễ hiểu của một vấn đề hay sự việc nào đó - là một yếu tố khác khiến não phát đi tín hiệu an toàn và thoải mái. Trong một nghiên cứu, những người tham gia được phát hai bản hướng dẫn có nội dung như nhau cho cùng một hoạt động. Một bản được in bằng kiểu chữ dễ đọc, trong khi bản còn lại thì hơi khó đọc một chút. Những người tham gia được yêu cầu ước tính khoảng thời gian họ cần để hoàn thành hoạt động như mô tả trong bản hướng dẫn. Khi xem các bản hướng dẫn được trình bày dễ hiểu hơn (nhờ kiểu chữ dễ đọc), họ dự kiến thời gian hoàn thành là khoảng tám phút, nhưng khi xem cùng một nội dung đó trong bản hướng dẫn có kiểu chữ khó đọc hơn, họ ước tính mình cần khoảng mười lăm phút để hoàn thành công việc được mô tả

trong đó.

Sự thiên vị của chúng ta đối với sự quen thuộc và khả năng tiếp cận có thể ảnh hưởng đến cả những gì chúng ta xem là sự thật: chúng ta tin tưởng nhiều hơn vào các ý kiến có vẻ được đón nhận rộng rãi. Vấn đề là chúng ta không giỏi theo dõi tần suất mình nghe nói về một chuyện nào đó hoặc chuyện đó được truyền đạt bởi ai. Điều này có nghĩa là nếu một ý tưởng đơn giản (dễ tiếp cận) được lặp lại thường xuyên và chúng ta không lắng nghe nó với một tư duy phản biện thì rất có thể chúng ta sẽ chấp nhận nó như là sự thật, ngay cả khi nguồn tin chỉ đến từ một người quá khích (hoặc từ người cha, người mẹ ưa chỉ trích) cứ lặp đi lặp lại một ý.

Lời nguyền của sự thoải mái - sự thiên vị mặc định đối với những gì quen thuộc và dễ tiếp cận - sẽ không phải là một vấn đề nghiêm trọng nếu việc duy nhất mà nó làm là dẫn bạn đi dọc theo lối đi trong siêu thị, bỏ qua những món đồ không quen thuộc, các loại thực phẩm có cái tên kỳ lạ và thẳng tiến đến kệ bơ đậu phộng yêu thích của bạn. Thế nhưng tác động của lời nguyền này lại diễn ra âm thầm và lan rộng hơn nhiều. Nó có thể gây ra những sai lầm khiến chúng ta lãng phí thời gian và không đến được nơi mình muốn, đôi khi đúng theo nghĩa đen.

Hãy tưởng tượng bạn sắp trễ một cuộc hẹn quan trọng và tuyến đường bạn thường đi thì đang kẹt xe. Bạn biết có một lối tắt nhanh hơn nhưng cần phải băng qua vài con đường nhỏ xa lạ mà bạn chỉ mới lái xe qua một hoặc hai lần. Khi đang gặp áp lực và bắt buộc phải đến điểm hẹn đúng giờ, nghiên cứu cho thấy bạn thường có khuynh hướng bám lấy những gì mình biết rõ - tức là tuyến đường chính mà bạn quen thuộc, mặc dù nó đang bị kẹt cứng - hơn là thử con đường tắt xa lạ, và do đó, khả năng cao là bạn sẽ bị trễ giờ. Tương tự, áp lực mà bạn cảm nhận khi nghe bác sĩ yêu cầu bạn phải giảm cân, giảm cholesterol và tập thể dục nhiều hơn có thể khiến món bánh kem quen thuộc càng thêm hấp dẫn.

Kỹ thuật chụp hình ảnh thần kinh cho thấy cách bộ não phản ứng với sự không thoải mái đến từ những điều không chắc chắn. Khi chúng ta đối mặt với những rủi ro được biết trước - hay có thể gọi là một màn cá cược với tỷ lệ may rủi có thể tính toán được - các hoạt động tại vùng tưởng thưởng của não tăng lên, đặc biệt là ở thể vân *(striatum)*. Nhưng khi chúng ta phải đặt cược mà không có bất kỳ cơ sở nào để xác định mức độ may rủi hoặc không có yếu tố quen thuộc nào thì bộ não có sự tăng cường hoạt động ở hạch hạnh nhân *(amygdala)*, vùng não liên quan đến nỗi sợ.

Có một nghiên cứu đã cho thấy chỉ cần một chút cảm giác không chắc chắn cũng có thể làm cho những người tham gia nghiên cứu này giảm hẳn tinh thần đón nhận một trò may rủi thông thường. Bất ngờ hơn là tính rủi ro của trò này không phải là họ sẽ thắng hay thua, mà là tỷ lệ thắng của họ là *bao nhiêu.* Ngay cả khi tỷ lệ thắng cao, một chút cảm giác không chắc chắn cũng đủ khiến gần 40% số người tham gia quyết định không đặt cược. Bất kỳ lúc nào chúng ta không hoàn toàn hiểu rõ một điều gì đó, nỗi sợ sẽ lấp vào những khoảng trống mơ hồ đó và lấn át cả khả năng giành chiến thắng của ta.

Tính chặt chẽ của những quyết định tồi

Trên thực tế, mức độ phức tạp và sự tinh vi của nỗi sợ gia tăng khi người ta có cảm giác bất an và cô đơn. Đó là bởi vì con người đã tiến hóa như một loài sinh vật mang tính xã hội, luôn cần được là một phần của gia đình hoặc cộng đồng để tồn tại. Điều này có nghĩa là đến tận ngày nay, cảm giác bị tách khỏi cộng đồng vẫn khiến chúng ta sợ hãi hệt như đang đứng giữa lằn ranh sống chết.

Bộ não lớn hơn và tinh vi hơn của con người - bộ não khiến sự khám phá trở thành một phần bản năng của chúng ta - đã tiến hóa để ta không chỉ là loài linh trưởng tầm thường mà trở thành loài người có khả năng nắm bắt một cấu trúc xã hội rộng lớn hơn và phức tạp hơn. Một bộ não có năng lực vượt trội hơn giúp chúng ta có thể đánh giá chính xác hơn về mức độ đáng tin cậy dựa vào nhiều yếu tố khác nhau chứ không chỉ dựa vào mối quan hệ máu mủ, nhờ đó chúng ta giỏi hơn trong việc tạo dựng và duy trì các liên minh mang lại lợi ích chung. Đây chính là một khả năng giúp giống loài có hình thể nhỏ bé hơn nhưng thông minh hơn (giống loài tiến hóa thành con người chúng ta) chiến thắng giống loài to khỏe hơn nhưng có bộ não kém phát triển hơn (nhánh tiến hóa thành tinh tinh và khỉ đột).

Cuối cùng, cơ quan được dùng để "hiểu được ý nghĩa" của môi trường xã hội này đã trở nên tinh vi đến mức nó bắt đầu cố gắng nắm bắt ý nghĩa mọi thứ xung quanh. Loài vượn người với bộ não thông minh đã phát triển nhận thức về dòng chảy thời gian, về quỹ đạo của cuộc đời mình và bắt đầu cố gắng xem xét vị trí của mình không chỉ trong xã hội mà còn trong cả vũ trụ này. Họ có được sự tự nhận thức, sở hữu thứ gọi là ý thức và kèm theo đó là sự tự do về ý chí, sự cảm thông, cũng như ý thức về đạo đức và thậm chí cả đức tin tôn giáo thiêng liêng.

Nhưng để có được tất cả những nhận thức nói trên, bộ não cao cấp

phải thực hiện thêm một nhiệm vụ rất quan trọng nữa, đó là cung cấp một bức tranh tổng thể có bố cục chặt chẽ và rõ ràng từ làn sóng thông tin hỗn độn đang ùa vào thông qua các giác quan của chúng ta, cũng như qua các nhận thức tinh tế mà chúng ta mới phát triển được.

Quản lý mối quan hệ xã hội là điều thiết yếu đối với sự sống còn của con người bởi vì sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta vẫn phụ thuộc vào gia đình và cộng đồng, bạn bè và những người chúng ta yêu thương. Nhưng thật đáng ngạc nhiên là trong tình huống bắt buộc phải hành động hoặc ra quyết định thì tính logic chặt chẽ lại có vẻ là mối ưu tiên hàng đầu cả trên phương diện tinh thần lẫn cảm xúc của chúng ta.

Tôi cần tính logic chặt chẽ mà bộ não có ý thức của mình mang lại để nhắc nhở tôi rằng tôi hôm nay cũng là tôi của ngày hôm qua, rằng một ngày nào đó tôi sẽ chết và từ bây giờ cho đến lúc đó tôi sẽ già đi (nếu tôi có thể sống lâu như vậy), vậy nên tốt nhất là tôi cần lên kế hoạch cho quãng đời còn lại của mình và tận dụng tốt nhất khoảng thời gian mình có. Một tâm trí có logic rõ ràng giúp tôi hiểu tiếng khóc của con mình trong gian phòng bên cạnh là quan trọng và đáng được lưu tâm, còn tiếng kêu ồ ồ của chiếc tủ lạnh thì có thể được bỏ qua. Nếu không có nhận thức mạch lạc và rõ ràng, chúng ta sẽ giống như người mắc chứng tâm thần phân liệt, không có khả năng sàng lọc những kích thích đến từ môi trường xung quanh và phản ứng với những nhận thức không quan trọng hoặc thậm chí là không thể có hành động phù hợp với thực tế khách quan.

Tương tự với sự quen thuộc và khả năng dễ tiếp cận, tính logic rõ ràng cũng là một đại diện thô sơ cho "sự an toàn" trong não của chúng ta, *ngay cả khi* mong muốn có được sự mạch lạc này khiến chúng ta đi ngược lại lợi ích cao nhất của bản thân. Ví dụ, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người đánh giá thấp bản thân thường thích tương tác với những người cũng có cái nhìn tiêu cực về chính họ. Và có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết những người có lòng tự trọng thấp có khuynh hướng nghỉ việc thường xuyên hơn khi thu nhập của họ *tăng lên* theo thời gian. Trong suy nghĩ của họ, được đánh giá cao và được khen thưởng (thể hiện qua việc được tăng lương) có vẻ không phù hợp với nhận thức mà họ có về bản thân. Hành động một cách logic hơn, những người lao động có lòng tự tôn cao hơn thường nghỉ việc sớm hơn khi họ không có được sự tưởng thưởng phù hợp. Đối với những người này, sẽ rất không hợp lý nếu họ *không* có sự ủng hộ mà họ cảm thấy mình xứng đáng nhận được.

Chính sự thoải mái mà cảm giác quen thuộc và rõ ràng mang lại khiến chúng ta tiếp tục nhìn nhận bản thân dựa vào cách chúng ta từng nhìn nhận mình khi còn là một đứa trẻ. Cách chúng ta được đối xử khi còn nhỏ sẽ được chính chúng ta dùng khi trưởng thành để dự đoán mình sẽ được nhìn nhận, đón nhận như thế nào vào ngày hôm nay và *xứng đáng* được đối xử ra sao, ngay cả khi nhận thức đó khiến ta đánh giá thấp và tự giới hạn bản thân. Tương tự như vậy, những thông tin trái chiều với các quan điểm quen thuộc và do đó "hợp lý" này có thể khiến chúng ta cảm thấy mình đang gặp nguy hiểm và mất phương hướng, ngay cả khi những thông tin đó thật sự có thể mang lại cho ta một góc nhìn tích cực.

Nỗi sợ thành công, hoặc sợ trạng thái "bình ổn", có thể gây ra hành vi tự hủy hoại bản thân, chẳng hạn như tự đánh giá thấp học lực của mình, trở thành "kẻ chểnh mảng" hoặc hủy hoại một mối quan hệ vốn dĩ đang tốt đẹp vì cảm thấy mình không "xứng đáng". Việc chúng ta tự đánh giá thấp bản thân vì cảm thấy như vậy mới hợp lý được thể hiện qua những lúc chúng ta cứ mãi loay hoay trong một công việc không có tương lai, khiến bản thân lại bị lôi kéo vào một tấn bi kịch gia đình, hoặc cực đoan hơn là khi chúng ta quay lại với người vợ hoặc người chồng từng ngược đãi mình.

Như thể việc tìm kiếm sự thoải mái do tính hợp lý mang lại vẫn chưa đủ tai hại, đôi khi sự tìm kiếm này còn kết hợp với một móc câu còn đơn giản hơn, đó là sự hài lòng tức thời, hay còn được biết đến như *sự thoải mái trước mắt*.

Hãy tưởng tượng Scott, một sinh viên đại học mới tốt nghiệp có khiếu hài hước, luôn có khả năng ăn nói mạch lạc và được chú ý vì thường đưa ra những nhận định sắc bén. Scott vừa bắt đầu một công việc mới ở một thành phố xa lạ, nơi anh không quen biết bất kỳ ai. Làm quen với cuộc sống mới là một quá trình chuyển đổi có nhiều thử thách. Vì vậy, Scott đã sử dụng phong cách hài hước và sắc bén quen thuộc của mình để phá vỡ rào cản và làm quen với các đồng nghiệp mới mỗi khi có cơ hội. Một số đồng nghiệp thấy Scott vui tính, nhưng nhiều người khác không thể chịu được kiểu nói chuyện châm chọc của anh. Mặc dù đang cố gắng thích ứng với hoàn cảnh, Scott lại tự đẩy mình ra xa các đồng nghiệp mới. Anh hiểu chuyện gì đang diễn ra và anh cũng biết mình nên có một cách tiếp cận khác, nhưng trong hoàn cảnh cô đơn và xa lạ, thật khó để cưỡng lại cảm giác thích thú khi được thừa nhận hay chú ý mỗi khi anh có thể làm cho đồng nghiệp bật cười. Dẫu cho phần lớn những tiếng cười đó có thể khá gượng gạo, nhưng chúng

vẫn là tiếng cười, liều thuốc xoa dịu tinh thần mà anh lựa chọn.

Về cơ bản, sự hài lòng nhất thời làm cho chúng ta cảm thấy vui vẻ nhanh hơn rất nhiều so với những điều chỉnh nhỏ, những nỗ lực được thực hiện một cách kiên trì, có ý thức và có thể đưa chúng ta đến với những kết quả tốt đẹp hơn. Có thể bạn từng nghe nói về các nghiên cứu mà trong đó những chú chuột thí nghiệm được tiếp cận hai đòn bẩy - một đòn bẩy sẽ cho ra viên thức ăn và cái còn lại sẽ cho ra một lượng cocaine. Bất chấp cơn đói, những chú chuột vẫn tiếp tục đẩy đòn bẩy cocaine cho đến khi chết đói. Bài học rút ra cho những chú chuột và cả con người chúng ta chính là cái giá của niềm vui (và cả sự thoải mái) nhất thời có thể rất đắt.

Một ly kem ngon lành có thể làm bạn cảm thấy sảng khoái *ngay lúc này*. Hiển nhiên, ly kem đó cũng có thể khiến bạn cảm thấy hối hận khoảng hai mươi phút sau khi chén sạch nó. Hành động cho phù hợp với các giá trị của bản thân và trở nên khỏe mạnh nhờ giảm bớt năm ký cân nặng không làm bạn phấn khích bằng cảm giác được thỏa mãn cơn thèm ngọt mà ly kem mát lạnh đem lại, nhưng có thể dẫn bạn đến với sự hài lòng dài hạn hơn.

Những phản ứng tự hủy hoại bản thân như thế này không phải là lựa chọn của chúng ta - chúng là những thói quen có điều kiện, và ta sẽ tiếp tục thực hiện những thói quen này cho đến khi thoát khỏi chiếc móc câu "những điều quen thuộc" và tìm được sự linh hoạt cảm xúc để có thể tắt chế độ "lái tự động", đương đầu với khó khăn, bước ra khỏi vòng tròn thoải mái và làm chủ cuộc đời mình. Bằng cách đó chúng ta mới có thể tiếp tục đón nhận và vượt qua những thử thách giúp đưa bản thân lên tầm cao mới.

Đối với nhiều người, bản sắc quen thuộc và mang lại cảm giác dễ chịu mà họ không dứt ra được, đặc biệt là trong những giai đoạn căng thẳng, là những hình ảnh mà họ níu kéo từ trong quá khứ xa xưa. Như hình ảnh siêu sao bóng chày thời trung học và hoa khôi giảng đường chẳng hạn. Thế nhưng, trên con đường xây dựng tính linh hoạt trong cảm xúc, bạn phải buông bỏ những khát vọng "cũ mốc cũ meo", hạn hẹp và có lẽ là quá ngây thơ về bản thân, đồng thời nỗ lực củng cố những ý nghĩa mà bạn cảm nhận được khi thực hiện các hành động phù hợp với các giá trị mà bạn coi trọng lúc này, khi bạn đã trưởng thành hơn. Khi có ba đứa con cần được nuôi dạy cho đến khi tốt nghiệp đại học, bạn chắc chắn phải đóng thùng "những ngày hoàng kim" và khám phá cái gì đó mới mẻ hơn.

Lựa chọn thử thách

Trong quyển sách bán chạy *Good to Great* (tựa tiếng Việt: *Từ tốt đến vĩ đại*), tác giả Jim Collins đã viết "Tốt là kẻ thù của Vĩ đại". Tôi thì lại nghĩ khác. Theo tôi, tránh né mới là kẻ thù của sự vĩ đại. Tránh né - đặc biệt là tránh né sự khó chịu - thậm chí còn là kẻ thù của "tốt". Hiển nhiên, sự tránh né là kẻ thù của sự thay đổi và sự phát triển thịnh vượng.

Khi nói "Tôi không muốn thất bại", "Tôi không muốn tự làm mình xấu hổ", "Tôi không muốn bị tổn thương", chúng ta đang biểu đạt cái mà tôi gọi là *mục tiêu của người chết*. Đó là vì chỉ có người chết mới không bao giờ gặp cảnh xấu hổ và do đó không bao giờ cảm thấy khó chịu. Cũng chỉ có người chết mới không thay đổi khi trưởng thành. Theo tôi biết, những người không bao giờ cảm thấy đau đớn, tổn thương, nổi điên, lo lắng, chán nản, căng thẳng hoặc bất cứ cảm xúc khó chịu nào khác đi kèm với việc đương đầu thử thách là những người không còn trên dương thế. Đúng là người chết không còn khiến gia đình hay đồng nghiệp của họ phiền lòng nữa, cũng không gây rắc rối hoặc nói chuyện không đúng lúc, nhưng bạn thật sự muốn lấy người chết làm gương cho bản thân mình sao?

Có một câu châm ngôn xưa với đại ý là nếu chỉ làm những việc bạn luôn làm từ trước đến giờ thì bạn sẽ chỉ nhận được những gì bạn đã luôn được nhận. Nhưng nói như vậy vẫn còn lạc quan lắm. Hãy nghĩ về một nhân viên làm việc tám mươi giờ một tuần suốt hai mươi năm tại cùng một vị trí bậc trung của cùng một công ty, để rồi phải cạnh tranh tìm việc mới với những người có số tuổi chỉ bằng một nửa của mình sau khi bị sa thải với lý do "cắt giảm nhân sự". Hoặc hãy tưởng tượng tình huống của một người chồng hoặc người vợ tận tụy và chung thủy với một cuộc hôn nhân buồn tẻ để rồi một buổi tối nào đó về nhà và thấy tủ quần áo đã trống một nửa, còn trên gối là một bức thư chào tạm biệt.

Nếu muốn sống một cuộc đời trọn vẹn, chúng ta cần ưu tiên chọn lòng can đảm hơn là sự thoải mái để có thể tiếp tục phát triển, vươn lên và thách thức chính mình. Điều này có nghĩa là đừng để bản thân mắc kẹt với ý nghĩ mình đã tìm thấy thiên đường khi chỉ mới chạm ngõ thành công. Tuy nhiên, theo *Nguyên tắc chiếc bập bênh*, chúng ta cũng không muốn bị đuối sức vì mải theo đuổi những mục tiêu phi thực tế hoặc vì ý nghĩ mình có thể trèo lên đỉnh núi nhờ một nỗ lực bất chợt nào đó.

Có lẽ từ hay nhất để mô tả trạng thái ở mép năng lực của mình, trạng thái phát triển sung mãn và đương đầu với thử thách nhưng không bị quá tải, chỉ đơn giản là "nỗ lực hết sức". Và một phần

quan trọng của việc nỗ lực hết sức là biết chọn lọc những mục tiêu mà mình cam kết thực hiện tới cùng, nghĩa là bạn chỉ chọn những thử thách thật sự có ý nghĩa với bản thân và phù hợp với nhận thức của bạn về các giá trị sâu sắc nhất.

*

Vào đầu những năm 1600, Pierre de Fermat là một thẩm phán lỗi lạc của thị trấn Toulouse ở miền nam nước Pháp. Tuy chọn pháp luật làm sự nghiệp nhưng toán học mới là niềm đam mê của ông.

Vào một ngày mùa đông năm 1637, khi đang đọc một quyển sách được viết bằng tiếng Hy Lạp cổ có tựa đề *Arithmetica* (tạm dịch: *Số học*), Fermat đã ghi chú bên lề sách: "Tôi đã phát hiện $x^n + y^n$ không bằng với z^n nếu n lớn hơn 2. Tôi sẽ giải thích cách chứng minh nhưng lề sách này không đủ chỗ để tôi ghi lại".

Cảm ơn ngài Pierre de Fermat rất nhiều. Ngài thật hóm hỉnh.

Đã có rất nhiều nhà toán học tìm cách chứng minh định lý kỳ lạ này của Fermat, và đến thế kỷ 19 thì nhiều học viện lẫn những nhân vật giàu có bắt đầu tuyên bố trao giải thưởng lớn cho bất cứ ai có thể chứng minh được định lý này. Những người say mê toán học ở khắp nơi trên thế giới đã cố gắng tìm cách chứng minh nhưng không ai thành công. "Định lý cuối cùng của Fermat" vẫn là một bí ẩn không thể lý giải cho đến năm 1963, khi cậu học sinh mười tuổi người Anh Andrew Wiles đã đọc được vấn đề này trong một quyển sách tại thư viện gần nhà. Ngay lập tức, cậu đã quyết tâm phải tìm ra đáp án.

Ba mươi năm sau, tức là vào năm 1993, Wiles tuyên bố ông đã chứng minh được định lý của Fermat. Thật không may, có người đã phát hiện một lỗi nhỏ trong phép tính của ông nên ông đã phải mất thêm một năm nữa để hoàn thiện phép chứng minh của mình. Cuối cùng, gần bốn thế kỷ kể từ khi Fermat để lại "lời khiêu khích" trên lề quyển sách *Arithmetica*, câu đố lớn nhất trong lĩnh vực toán học đã được giải.

Khi được hỏi lý do tại sao rất nhiều người, bao gồm chính ông, đã nỗ lực nhiều đến vậy để giải một đề toán được cho là quá trừu tượng, Wiles trả lời: "Các nhà toán học chỉ đơn giản là thích giải quyết vấn đề - họ yêu thử thách". Nói cách khác, động lực của Wiles không phải là hy vọng thành công hay vinh quang, mà chỉ đơn giản là sự ham học hỏi về vẻ đẹp trí tuệ của toán học.

Cũng chính sự hiếu kỳ tương tự đã dẫn tổ tiên thời tiền sử của

chúng ta rời khỏi những cánh rừng mưa để khám phá các thảo nguyên, tìm hiểu nông nghiệp, xây dựng các thành phố và từ từ di cư khắp thế giới. Đó là lý do tại sao giống loài của chúng ta có thể lên Sao Hỏa trong khi loài tinh tinh, họ hàng về mặt di truyền học của chúng ta, vẫn đang kiếm bữa trưa bằng cách chọc ụ mối.

Tất nhiên, mỗi người sẽ có một kiểu hiếu kỳ khác nhau để đưa họ đến các thử thách phù hợp, có được tính kiên trì và đạt được thành công. Một việc khiến tôi phải vò đầu bứt tóc tìm hiểu có thể chỉ là một cơn gió thoảng đối với bạn. Một vấn đề hấp dẫn được người như Wiles lại có thể khiến bạn và tôi phát chán. Và trong khi đồng nghiệp của bạn thỏa mãn với vị trí quản lý cấp trung thì bạn lại không cho rằng mình thành công nếu chưa sở hữu được vài tòa nhà ở Manhattan. Một số người phải tham gia giải chạy ba môn phối hợp mới bắt đầu đổ mồ hôi, trong khi những người khác cảm thấy chỉ cần có thể đi bộ một vòng quanh khu nhà mình mà không kiệt sức đã là tốt lắm rồi.

Bất kể chúng ta lựa chọn đối mặt với thử thách nào, bí quyết là hãy giữ cho mình nỗ lực hết sức, duy trì được sự cân bằng giữa thử thách và năng lực bản thân.

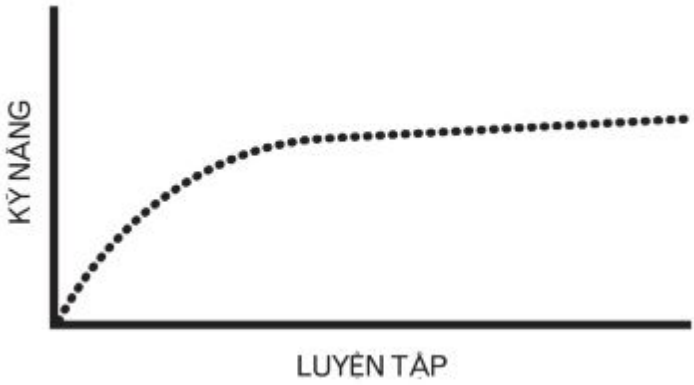
Luôn nỗ lực hết mình

Trong những năm 1880, vào thời hoàng kim của mã Morse, hai nhà nghiên cứu William Lowe Bryan và Noble Harter đến từ Đại học Indiana muốn tìm hiểu điều gì làm cho một điện tín viên bình thường trở nên phi thường.

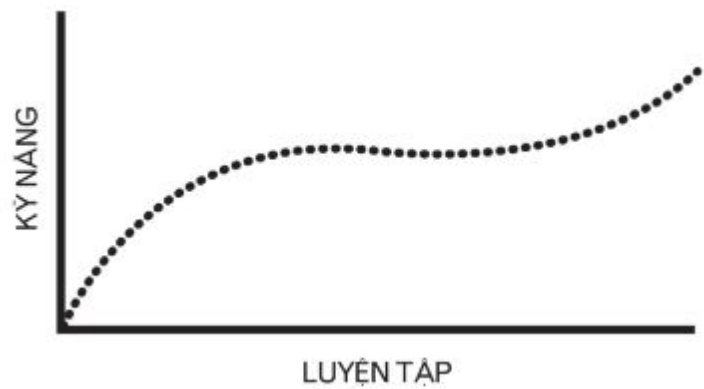
Họ theo dõi tốc độ làm việc của những điện tín viên trong suốt một năm và dùng dữ liệu này để vẽ đồ thị. Kết luận mà hai nhà nghiên cứu rút ra là điện tín viên càng thực hành nhiều thì càng có tốc độ làm việc nhanh hơn.

Không có gì bất ngờ cả.

Trên thực tế, trong các khóa học của mình, thỉnh thoảng tôi có yêu cầu người tham gia vẽ một biểu đồ thể hiện tác động của việc luyện tập lên kỹ năng của bản thân. Họ thường phác thảo một mô hình tương tự với biểu đồ của Bryan và Harter, và nó trông như sau:



Đa số người tham gia đều tin rằng sau một thời gian, tác động của việc luyện tập sẽ giảm đi và mức độ thành thạo kỹ năng của họ sẽ bắt đầu ổn định. Tuy điều này là đúng với hầu hết mọi người, nhưng Bryan và Harter đã phát hiện ra rằng đồ thị của những điện tín viên giỏi nhất trông giống như sau:



Phần lớn (75%) điện tín viên đã thôi thực hành nghiêm túc sau khi đạt được trình độ mà họ cho là cao nhất của mình. Từ đó, họ duy trì trạng thái ổn định. Tuy nhiên, 25% điện tín viên còn lại đã có thể đột phá khỏi sự ổn định và lại bắt đầu tiến bộ hơn. Điểm khác biệt giữa những điện tín viên tiếp tục nâng cao kỹ năng và những người giậm chân tại chỗ là gì?

Những người vượt qua được giai đoạn ổn định đã dám chấp nhận thử thách. Họ nhắm tới mục tiêu mới và cố gắng đạt được chúng với động lực duy nhất là niềm hân hoan khi thấy bản thân có sự phát triển - đây cũng chính là động lực thúc đẩy chúng ta học

cách buộc giày hay tìm cách chứng minh cho định lý cuối cùng của Fermat.

*

Trong quyển *Outliers* (tựa tiếng Việt: *Những kẻ xuất chúng*), Malcolm Gladwell cho rằng chúng ta cần 10.000 giờ để vượt qua giai đoạn bình ổn và thật sự làm chủ một kỹ năng. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học và chuyên gia về học tập lại nhất trí rằng sự làm chủ này không phải là vấn đề về thời lượng, mà là *chất lượng* của quá trình luyện tập. Một sự đầu tư có chất lượng đòi hỏi chúng ta phải "nỗ lực học tập", một hình thức luyện tập có chủ ý buộc bạn liên tục giải quyết những thử thách vượt quá năng lực hiện tại của bản thân.

Bằng chứng cho nhận định này nằm trong chất xám của chúng ta. Trong vài thập niên qua, các nhà nghiên cứu đã phổ biến rộng rãi luận điểm về *tính khả biến thần kinh*, một luận điểm cho rằng bộ não của chúng ta không trở nên cố định tại một thời điểm nào đó trong thời thơ ấu, mà thay vào đó, nó tiếp tục sản sinh ra các tế bào thần kinh mới. Tuy nhiên, khám phá đáng ngạc nhiên hơn chính là hầu hết những tế bào được bổ sung đó đều chết đi. Để ngăn các tế bào chết đi - và thay vào đó là kết nối các tế bào thần kinh mới vào các khớp thần kinh, cũng như tích hợp chúng vào cấu trúc cũng như năng lực của bộ não - chúng ta cần có quá trình nỗ lực học tập. Não không phát triển nếu bạn chỉ đơn giản dành 10.000 giờ để chơi đi chơi lại một bài nhạc trên đàn ghi-ta của mình hoặc làm đi làm lại những thao tác mà mình đã quá thành thạo trong một ca phẫu thuật túi mật (giả định bạn đã có chứng chỉ hành nghề và có bệnh nhân). Quá trình nỗ lực học tập nghĩa là phải toàn tâm toàn ý liên tục mở rộng giới hạn và củng cố vốn kiến thức cũng như kinh nghiệm của bản thân.

Đa số mọi người đều nỗ lực học tập khi mới tiếp cận một điều gì đó mới mẻ. Nhưng một khi đạt được trình độ nhất định - khi có thể theo kịp đồng đội trên đường đua hoặc chơi thành thạo bản nhạc hiệu của trường - hầu hết chúng ta sẽ thư giãn và rơi vào trạng thái vận hành tự động trong sự thoải mái mà giai đoạn bình ổn mang lại.

Bạn còn nhớ hồi mới học lái xe không? Trước khi được ngồi sau tay lái lần đầu tiên, bạn không có kỹ năng lái xe nhưng không ý thức được mình không có "kỹ năng lái xe" cụ thể nào. Sau đó, khi đăng ký học lái xe, bạn bắt đầu ý thức được những kỹ năng mà mình không có và nhận ra mình cần học rất nhiều thứ, ví dụ như

kỹ năng đỗ xe song song với những chiếc xe khác trong bãi chẳng hạn.

Chính trong quá trình đón nhận trải nghiệm mới đó, sự nỗ lực học tập được hình thành. Một khi chuyện này xảy ra, bạn sẽ có thể trở nên thành thạo kỹ năng lái xe và ý thức được các kỹ năng đó khi lần lượt học xong các mục trong sổ tay hướng dẫn lái xe: thắt dây an toàn, cẩn thận điều chỉnh ghế ngồi, kiểm tra gương chiếu hậu và cài số trước khi lái xe vi vu trên đường. Và mặc dù hơi dè dặt khi lần đầu tiên lái xe ra đường lớn, bạn sẽ bắt đầu làm chủ tay lái sau vài lần luyện tập.

Nhưng không lâu sau khi nhận được giấy phép lái xe, bạn rơi vào trạng thái *thành thạo trong vô thức*. Bạn chỉ ngồi vào xe và lái, thường về đến nhà mà không nhớ đã lái xe như thế nào trong suốt quãng đường đó. Khi bạn vận hành theo chế độ tự động như vậy, về cơ bản bạn đã chạm tới ngưỡng bình ổn.

Khi ý thức được việc mình không có kỹ năng hoặc khi thực hiện kỹ năng một cách có ý thức, bạn vẫn nằm trong vùng phát triển tối ưu vì bạn sẵn sàng mở mang kiến thức. Bạn có thể là người mới, một tay mơ, và do đó bạn thấy hơi hồi hộp, nhưng ít ra thì bạn có tâm thế của người mới bắt đầu với mong muốn phát triển và tinh thần sẵn sàng học hỏi.

Bạn cũng có thể hơi căng thẳng và chuyện này không có gì xấu. Từ nhiều thập niên trước cho đến nay, chúng ta đã được dạy rằng căng thẳng là kẻ thù tâm lý hàng đầu, là yếu tố hủy hoại hạnh phúc mà chúng ta phải tránh bằng mọi giá. Chắc chắn cảm giác căng thẳng có đi kèm với nhiều bất lợi. Về mặt sinh lý, tình trạng căng thẳng mãn tính có thể tàn phá cơ thể của chúng ta, khiến các chứng viêm trở nên nghiêm trọng hơn và góp phần gây ra bệnh tim, ung thư, đồng thời làm suy giảm khả năng miễn dịch của cơ thể.

Tuy nhiên, một lượng căng thẳng vừa đủ - chứ không quá sức chịu đựng - có thể là một động lực tuyệt vời cho chúng ta. Tuy khiến bạn cảm thấy không thoải mái nhưng mức độ căng thẳng vừa phải giúp bạn tiếp tục hành trình của mình. Đó là khi điểm số bị dẫn trước nhưng không quá cách biệt có thể thúc đẩy một đội bóng đang kiệt sức lội ngược dòng để giành chiến thắng trong hai phút cuối của trận đấu. Đó là khi áp lực của một kỳ hạn ngắn nhưng không quá ngắn có thể giúp bạn có động lực sáng tạo đủ để hoàn thành dự án đúng hạn.

Cảm giác căng thẳng cũng rất có ích nếu bạn muốn làm được nhiều điều tuyệt vời trong đời hơn chứ không chỉ ngồi xem ti-vi và mở từ kênh này sang kênh khác. Căng thẳng là yếu tố đi kèm một cách tự nhiên và có thể đoán được cùng với thử thách, cũng như với sự học hỏi và phát triển vượt bậc sau đó. Bạn không thể leo lên Đỉnh Everest mà không nỗ lực hết sức và chấp nhận nhiều rủi ro. Chuyện tương tự cũng diễn ra khi bạn muốn nuôi dạy một đứa trẻ nên người tử tế hoặc sống an vui trong cuộc hôn nhân năm mươi năm, điều hành doanh nghiệp hoặc chạy marathon... Không có ai gặt hái được những thành tựu ý nghĩa mà không trải qua cảm giác căng thẳng và khó chịu.

Ra khỏi vùng bình ổn

Vậy làm sao chúng ta có thể áp dụng những điều vừa đọc để nỗ lực thoát ra khỏi trạng thái bình ổn và tiếp tục phát triển?

Chọn lòng can đảm thay cho sự dễ chịu

Việc lẫn lộn sự an toàn với sự quen thuộc, tính dễ tiếp cận và tính hợp lý khiến chúng ta tự giới hạn các lựa chọn của mình. Lối đi mà bạn biết rõ vì bạn đã đi qua đó nhiều lần không chắc chắn là lối thoát an toàn nhất trong tình huống khẩn cấp. Để tiếp tục phát triển, bạn cần cởi mở đón nhận những điều không quen thuộc, thậm chí là những điều khiến bạn khó chịu. Việc nhìn nhận những cảm xúc khó chịu có thể giúp bạn rút ra bài học từ chính những cảm xúc đó.

Ưu tiên những việc khả thi

Rời khỏi vùng bình ổn có nghĩa là phát huy tối đa năng lực để có thể sống một cuộc đời trọn vẹn nhất. Phép thử cuối cùng cho mọi hành động của chúng ta nên là câu hỏi "Hành động này có đưa tôi đến gần hơn với con người mà tôi muốn trở thành không?". Nhưng đồng thời, bạn vẫn cần thực hiện những việc thông thường và vượt qua từng ngày, từng tuần trong cuộc đời mình.

Sự lựa chọn *khả thi* là sự lựa chọn phù hợp với bất cứ điều gì đang gò bó bạn trong ngắn hạn, nhưng *đồng thời* cũng là sự lựa chọn đưa bạn đến gần hơn với cuộc sống mà bạn luôn mong muốn. Ly hôn không phải lúc nào cũng là chuyện có ý nghĩa. Nhưng cắn răng cam chịu và tránh né những vấn đề khó nói trong hôn nhân cũng không có ý nghĩa gì mà chỉ khiến cho nỗi thống khổ và sự hiểu lầm càng thêm sâu sắc. Trong trường hợp này, giải pháp can đảm nhất cũng là lựa chọn khả thi nhất, đó là hãy nói rõ vấn đề và

giải quyết triệt để.

Tiếp tục tiến lên, không ngừng phát triển

Sự phát triển vượt bậc có nghĩa là vừa mở rộng phạm vi những việc bạn làm, vừa đào sâu hoặc nâng tầm kỹ năng mà bạn dùng để thực hiện những việc đó. Để mở rộng phạm vi những việc bạn làm, hãy tự hỏi "Gần đây tôi đã làm việc gì khiến mình sợ hãi? Lần cuối cùng tôi cố gắng làm một việc gì đó và thất bại là khi nào?". Nếu bạn không có câu trả lời cho cả hai câu hỏi này, hẳn là bạn đang chọn phương án quá an toàn.

Lần cuối cùng bạn cảm thấy bất an vì đã dốc toàn bộ đam mê và quyết tâm vào một việc gì đó, có thể là sáng tạo trong công việc hay trong một mối quan hệ, là khi nào? Bạn có thật sự hiểu những người xung quanh mình, hay bạn chỉ nói chuyện xã giao và tránh xây dựng những mối quan hệ chân thành, sâu sắc? Nếu chỉ được sống đến hết ngày hôm nay, bạn sẽ hối tiếc nhất vì đã không nói điều gì?

Kiên gan bền chí hay bỏ cuộc?

Ngay cả khi chúng ta chọn sự can đảm thay vì thoải mái và chọn dấn thân đến mép khả năng của mình, sự linh hoạt trong cảm xúc không có nghĩa là luôn lao lên phía trước, đâm sầm vào khó khăn và cố đạt được mục tiêu bằng mọi giá. Nếu bạn đang hành động đúng với các giá trị của mình, có thể sẽ có lúc quyết định khôn ngoan nhất chính là biết khi nào là đủ.

Người Anh nổi tiếng vì hay cố tỏ ra can trường và vì khẩu hiệu "Keep Calm and Carry On" (Hãy bình tĩnh và tiếp tục) được in phổ biến trên những chiếc áo thun du lịch. Người Mỹ có khuynh hướng thể hiện thái độ tương tự qua cách họ đề cao "sự can trường". Ngay cả cụm từ "American Dream" (Giấc mơ Mỹ) mà họ thường thích in trên áo cũng ngụ ý rằng họ có thể hoàn thành mọi mục tiêu nếu cứ giữ đầu óc thực tế, vừa nhắm đến mục tiêu vừa không quên cuộc sống thường nhật và chăm chỉ nỗ lực ngày qua ngày.

Dù không giống với sức bật tinh thần, tham vọng và sự tự chủ, nhưng sự can trường bao gồm các khái niệm này. Nhà nghiên cứu và tâm lý học Angela Lee Duckworth đến từ Đại học Pennsylvania định nghĩa sự can trường là *lòng đam mê* và *sự kiên trì* bền bỉ trong việc cố gắng vượt qua một chặng đường rất dài để đạt được mục tiêu cuối cùng mà không đặc biệt quan tâm đến phần thưởng

hoặc sự công nhận trong suốt hành trình đó. Sức bật tinh thần là khả năng vượt qua nghịch cảnh; tham vọng, ở một mức độ nào đó, cho thấy khao khát có được sự giàu có, danh vọng, và/hoặc quyền lực; sự tự chủ có thể giúp bạn chống lại các cám dỗ, nhưng không đảm bảo là bạn đang kiên trì theo đuổi một mục tiêu dài hạn.

Theo nghiên cứu của Duckworth, sự can trường là một yếu tố đặc biệt giúp dự đoán thành công về lâu dài của một người. Những giáo viên can trường thường trụ lại với nghề lâu hơn và giảng dạy hiệu quả hơn những đồng nghiệp khác. Những sinh viên bền chí có khả năng tốt nghiệp cao hơn. Đàn ông can trường có hôn nhân bền vững hơn (điều này dường như không đúng đối với phụ nữ).

Phản ứng linh hoạt với cảm xúc có thể giúp con người phát triển tinh thần can đảm và kiên trì đối mặt với khó khăn vì nó giúp chúng ta thoát khỏi những cảm xúc và suy nghĩ khó chịu, biết cách xoay xở khi thất bại và xác định các giá trị của bản thân để theo đuổi một mục tiêu dài hạn mà chúng ta thấy đáng theo đuổi. Đồng thời, sự linh hoạt cảm xúc cũng giúp chúng ta buông bỏ những mục tiêu không còn mang lại lợi ích cho mình.

Trong phần đầu của quyển sách này, chúng ta đã xác định dấu hiệu cho thấy bạn đang bị "mắc câu" là khi cảm xúc khiến bạn đưa ra những hành động không phù hợp với giá trị của bản thân. Mặc dù đam mê là một phần rất quan trọng của sự can trường, bạn cần khống chế được đam mê của mình chứ không phải để đam mê kiểm soát bạn. Khi đam mê trở nên ám ảnh đến mức lấn át các hoạt động quan trọng khác trong cuộc sống thì nó sẽ không thể nào giúp bạn phát triển vượt bậc.

Bạn có thể kiên trì làm việc đầu tắt mặt tối và thậm chí cảm thấy thỏa mãn vì chuyện đó, nhưng nếu tất cả nỗ lực và quyết tâm đó không phục vụ cho các mục tiêu của cuộc đời bạn thì chúng cũng chẳng ích lợi gì cho bạn.

Mặc dù các nghiên cứu của Duckworth đã giải thích tầm quan trọng của việc hành động phù hợp với các giá trị của bản thân, người ta vẫn thường đánh đồng sự can trường với thái độ "không bao giờ từ bỏ" và cho rằng những người không thể dấn thân tới cùng là những kẻ yếu đuối, lười biếng hoặc hèn nhát. Nhưng khả năng ứng phó linh hoạt với cảm xúc cho bạn cơ hội đưa ra những quyết định được cân nhắc cẩn thận để từ bỏ những lựa chọn không còn có ích cho bạn. Đây thật sự là một chuyện vô cùng tốt. Có bao nhiêu cuộc đời đã bị phí hoài khi những đứa con trai ngoan

ngoãn đi theo con đường được gia đình sắp đặt sẵn và theo đuổi ước mơ của cha mình, mặc dù những bước đi và ước mơ đó không hề có sức hấp dẫn đối với đứa con trai ngoan ngoãn đó? Và hẳn là tôi không cần nói tới tất cả những cô con gái đã phải gạt bỏ khát vọng của bản thân để lo việc nội trợ và làm hài lòng người lớn trong nhà chỉ đơn giản vì đó chính là sự "can đảm" mà họ được dạy. Bao nhiêu quyết định chính trị được đưa ra dựa trên sự can trường lệch lạc? Trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam, sự "can trường" ngang ngạnh mang tính cao bồi của Tổng thống Mỹ Johnson, vị tổng thống nhất quyết không chịu "là tổng thống Mỹ đầu tiên bại trận", đã khiến ông cứ tiếp tục dấn sâu vào một cuộc chiến mà ông đã thừa nhận vào năm 1965 là "không thể thắng nổi". Dylann Roof, tay súng chịu trách nhiệm cho vụ xả súng thảm sát chín người vào năm 2015 tại nhà thờ của Hội thánh Giám lý dành cho người da đen Emanuel ở Nam Carolina, đã nói rằng hắn suýt bỏ ngang kế hoạch thảm sát của mình vì giáo dân ở đó quá tử tế. Nhưng cuối cùng hắn đã hành động vì "phải hoàn thành sứ mệnh". Đó là một ví dụ khủng khiếp và đáng buồn cho trường hợp "sự can trường" bị hiểu sai.

Đối với đa số chúng ta, cố theo đuổi những mục tiêu không thực tế hoặc có hại - một hành động thường bắt nguồn từ những cảm xúc không được xem xét kỹ càng - chính là kiểu can trường tồi tệ nhất và gây ra đủ kiểu đau khổ cùng vô số những cơ hội bị bỏ lỡ. Nhiều người dành nhiều năm theo đuổi những lựa chọn không thực tế hoặc không đem lại cảm giác mãn nguyện vì họ sợ thừa nhận sai lầm của mình, hoặc sợ thừa nhận các giá trị của họ đã thay đổi, và đến khi thực tế buộc họ thay đổi hành trình thì những con tàu khác đều đã ra khơi. Có thể quyển tiểu thuyết mà bạn đang dày công hoàn thành không còn hữu ích nữa và cần được gạt sang một bên để dọn đường cho những mục tiêu khác. Có thể bạn từng được diễn ở vị trí trung tâm trong tất cả các tiết mục văn nghệ ở trường, nhưng năng khiếu của bạn vẫn chưa đủ để bạn có thể biểu diễn trên sân khấu lớn Broadway. Hoặc có lẽ bạn đã nhận ra mình đang ở trong một mối quan hệ sai lầm, nhưng bạn ngại dứt ra vì bạn đã dành cả thanh xuân cho mối quan hệ đó.

Có thể tham vọng của bạn không phải là phi thực tế - có thể bạn chỉ đơn giản là chọn phải một mảnh đất quá cằn cỗi. Có thể bạn thật sự đã được chọn vào một vũ đoàn ballet hoặc có được công việc hấp dẫn trong lĩnh vực ngân hàng đầu tư mà bạn hằng khao khát. Nhưng sau một thời gian, niềm hân hoan dần phai nhạt và cuộc sống của bạn chỉ còn lại sự khắc nghiệt. Trong khi đó, việc bạn lãng phí quá nhiều thời gian trước khi chấp nhận sự thật tàn khốc có thể khiến bạn phải trả cái giá rất đắt, vì những cánh cửa

dẫn tới các cơ hội khác sẽ không ngừng đóng lại. Đôi khi những lời can đảm nhất mà bạn có thể nói chính là "Tôi không thể tiếp tục bắt bản thân phải chịu đựng chuyện này nữa".

Đúng vậy, chúng ta cần sự can trường chứ không phải sự ương bướng ngu ngốc. Phản ứng nhanh nhạy và thích hợp nhất đối với một mục tiêu bất khả thi là điều chỉnh mục tiêu, tức là vừa buông bỏ mục tiêu mà mình không thể đạt được, vừa chuyển sang theo đuổi một mục tiêu khác.

Đây là những quyết định khó khăn và thường rất đáng sợ. Hơn nữa, nếu cứ khăng khăng cho rằng "sự can trường" là một phẩm chất có giá trị hơn mọi phẩm chất khác, bạn sẽ dễ cảm thấy mình là một kẻ hèn nhát khi quyết định điều chỉnh mục tiêu. Nhưng không có gì đáng xấu hổ khi bạn quyết định đưa ra một sự lựa chọn hợp tình hợp lý, mà ngược lại, đó thật sự là một hành động rất đáng tuyên dương. Thay vì nhìn nhận sự thay đổi này là hành vi bỏ cuộc, hãy xem chúng như một sự dịch chuyển. Bạn đang cho bản thân cơ hội được phát triển và trưởng thành cùng với hoàn cảnh thực tế, bằng cách lựa chọn cho mình một con đường mới giàu tiềm năng hơn. Đó là một quyết định được xây dựng trên tinh thần cảm thông và lòng tự trọng.

Vậy làm sao để biết khi nào nên giữ vững lòng can trường và khi nào nên từ bỏ? Làm thế nào để hành xử với tinh thần cảm thông và lòng tự trọng?

Đối với một số nghề nghiệp, chẳng hạn như vận động viên thể thao hoặc người mẫu, câu trả lời khá rõ ràng vì bạn chỉ có thể thành công trong những lĩnh vực này khi còn trẻ. Nhưng nếu bạn là một nhạc công được công nhận nhưng không thể kiếm sống bằng nghề thì sao? Hoặc một học giả phải cam chịu đảm nhận vị trí trợ giảng để trang trải cuộc sống? Hoặc có thể bạn đang được làm công việc mà mình mơ ước, nhưng con đường sự nghiệp tương lai của bạn lại khá mờ mịt vì nhu cầu của thị trường đối với ngành nghề của bạn đang bị suy giảm nghiêm trọng? Nếu bạn là một doanh nhân vừa phải đóng cửa công ty khởi nghiệp thứ ba của mình thì sao? Hoặc giả chúng ta không nói về công việc nữa mà chuyển sang các mối quan hệ, nếu quyết định "nắm hay buông" của bạn liên quan đến một tình bạn liên tục khiến bạn thất vọng thì sẽ thế nào?

Có rất nhiều câu chuyện về những người bị mắc kẹt trong một hoàn cảnh nào đó nhưng cuối cùng họ cũng nỗ lực vượt qua được, bất kể hoàn cảnh đó là gì, nhưng càng có nhiều câu chuyện hơn về

những người "kiên trì" đi đến tận cùng của ngõ cụt. Vậy chúng ta làm thế nào để biết mình nên điều chỉnh mục tiêu và chọn hướng đi mới, hay nỗ lực thêm một lần nữa?

Trong nỗ lực cân bằng phương trình "nắm hay buông", nhà kinh tế học Stephen J. Dubner đã so sánh hai yếu tố: chi phí chìm và chi phí cơ hội. Chi phí chìm là tất cả những khoản đầu tư mà bạn đã bỏ ra cho mục tiêu của mình - chẳng hạn như tiền bạc, thời gian và công sức - mà bởi vì chúng nên bạn mới e dè trong việc bỏ cuộc. Chi phí cơ hội là những gì bạn chấp nhận từ bỏ để theo đuổi lựa chọn của mình. Suy cho cùng, từng phút, từng đồng bạn tiếp tục đầu tư cho một dự án, công việc hoặc mối quan hệ nào đó chính là những thứ bạn không thể dành cho các dự án, công việc hay một mối quan hệ khác, cho dù đó thường là những mục tiêu có thể khiến bạn hài lòng hơn. Nếu có thể nhìn bức tranh tổng thể và ngừng tiếc nuối các khoản chi phí chìm, bạn sẽ có thể đưa ra đánh giá chính xác hơn về việc có nên đầu tư thêm thời gian và tiền bạc cho lựa chọn hiện tại của mình hay không.

Vậy thì làm sao chúng ta biết được khi nào thì nên tiếp tục, khi nào thì nên giơ cờ trắng đầu hàng? Câu trả lời chỉ xuất hiện khi bạn có được sự tự nhận thức bản thân mà thông qua đó, bạn xây dựng được khả năng linh hoạt cảm xúc cho mình. Bạn chỉ cần đương đầu với nghịch cảnh, bước ra khỏi vòng tròn thoải mái và tiến lên phía trước, khám phá và theo đuổi các giá trị và mục tiêu mà bạn coi trọng nhất từ trong thâm tâm.

Sau đây là một số câu hỏi mà bạn có thể tự đặt ra cho bản thân khi phải đối mặt với quyết định "nắm hay buông":

• Nhìn chung, tôi có cảm thấy vui vẻ hay hài lòng với những việc mình đang làm không?

• Việc này có phản ánh những giá trị mà tôi coi trọng không?

• Việc này có phù hợp với thế mạnh của tôi không?

• Thành thật mà nói, tôi có tin rằng tôi (hoặc tình huống này) thật sự có thể thành công hay không?

• Nếu kiên trì với sự lựa chọn này, tôi sẽ phải từ bỏ những cơ hội nào?

• Tôi đang vững chí bền gan hay đang hành xử ngu ngốc?

Trong phần nói về *Nguyên tắc chiếc bập bênh*, tôi đã sử dụng hình

ảnh chiếc bập bênh để minh họa cho ý tưởng về sự cân bằng, một trạng thái mà trong đó sự thử thách đối trọng với năng lực và tạo ra môi trường hoàn hảo cho sự sáng tạo. Chắc chắn tôi không dùng ẩn dụ này với ý cho rằng mục tiêu cả đời của chúng ta chỉ đơn giản là bật lên rồi nhún xuống tại chỗ.

Sự linh hoạt trong cảm xúc giúp bạn hướng tới cuộc sống mà bạn mong muốn. Hành trình này bao gồm việc đạt được các mục tiêu rõ ràng, đầy thách thức nhưng vẫn khả thi - những mục tiêu mà bạn theo đuổi không phải vì bạn cho rằng bạn phải làm vậy, hoặc vì bạn được dạy phải làm vậy, mà vì bạn thật sự muốn hoàn thành chúng, vì chúng quan trọng đối với bạn.

Khi tiếp tục theo đuổi kiến thức mới và những trải nghiệm phong phú hơn, hay khi làm theo lời mách bảo của trái tim và theo những câu trả lời trung thực mà bạn đã đưa ra cho những câu hỏi có ý nghĩa đối với mình, bạn sẽ phát hiện mình không hề mắc kẹt trên chiếc bập bênh. Thay vào đó, bạn sẽ bay vút lên cao, mở mang cả tâm trí lẫn thế giới của mình.

9

LINH HOẠT CẢM XÚC TRONG CÔNG VIỆC

Tôi gặp Erin lần đầu tiên trong một chương trình đào tạo do tôi tổ chức dành cho các nữ nhân viên cấp cao. Khi đó, cô ấy mặc một bộ áo váy len, đeo hoa tai ngọc trai và có mái tóc được chải chuốt gọn gàng. Tôi đã nhìn cô ấy và nghĩ "Đây chính là một người phụ nữ tự tin".

Khóa học đó diễn ra suôn sẻ và chẳng mấy chốc đã đến phần các học viên chia sẻ về những áp lực mà họ gặp phải trong công việc, cũng như về cuộc đấu tranh để cân bằng giữa cuộc sống cá nhân và sự nghiệp. Trước sự ngỡ ngàng của tôi, Erin - người phụ nữ có vẻ rất tự tin trước đó - đã bật khóc. "Tôi đang trong tình cảnh như vậy và tôi không thể đương đầu nổi!", cô nói và bắt đầu kể câu chuyện của mình.

Erin có ba đứa con và cả ba đều chưa tới năm tuổi. Cô chỉ làm việc bốn ngày một tuần để có thể dành nhiều thời gian cho các con. Cô đã thỏa thuận với nhà tuyển dụng về sự sắp xếp này, nhưng không phải lúc nào mọi chuyện cũng suôn sẻ như mong đợi. Mới cách nay một tuần, sếp của cô đã lên lịch một cuộc điện thoại quan trọng vào ngày nghỉ của cô và Erin cảm thấy mình không có lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận. Tuy nhiên, vì không muốn sếp nghe thấy tiếng lao nhao của bọn trẻ nên cô đành thực hiện cuộc bàn thảo kinh doanh dài chín mươi phút vô cùng quan trọng này trên sàn của phòng chứa quần áo nhà mình.

Khi cô kể câu chuyện này, những người phụ nữ khác trong nhóm đã gật gù đồng cảm. Họ đều công nhận rằng hành động đó của cô vừa đáng thương vừa buồn cười. Tất cả những nữ lao động này đều đã từng trải qua tình cảnh tương tự như Erin - mắc kẹt trong

phòng chứa quần áo tối tăm vì phải cố gắng làm hài lòng mọi người và tự làm khổ chính mình.

Erin không chỉ mắc kẹt trong phòng chứa quần áo nhà mình, mà cô còn bị mắc kẹt với ý nghĩ mình phải là một nhân viên hoàn hảo, luôn sẵn sàng làm việc bất kể giờ giấc và bất kể có chuyện gì khác đang diễn ra trong cuộc sống của mình. Vì lo rằng mình sẽ không được trọng dụng nếu dành quá nhiều thời gian cho cuộc sống gia đình, cô phải che giấu một vai trò cực kỳ quan trọng và một giá trị to lớn của mình: vai trò của một người mẹ tận tâm.

Thật tình cờ là tôi biết sếp của Erin khá rõ. Đó là một người đàn ông đáng mến nhưng hơi thiếu tổ chức và phải rất vất vả mới nắm được "hành tung" của hơn ba mươi nhân viên dưới trướng. Tôi nghĩ anh ấy sẽ rất áy náy nếu biết rằng người mẹ trẻ này cảm thấy cô ấy phải nhận một cuộc gọi bàn chuyện làm ăn trong phòng chứa quần áo - đặc biệt là khi chuyện này diễn ra vào ngày cô ấy không phải làm việc!

Sau khi chia sẻ cảm xúc với chúng tôi, Erin đã quyết định tôn trọng các giá trị của mình và đương đầu với cảm giác khó chịu để nói chuyện thẳng thắn với sếp. Cô đã kể cho sếp biết chuyện xảy ra vào ngày hôm đó và áp lực mà cô đã phải gánh chịu khi anh ấy gọi đến (nhưng tôi không nghĩ cô đã tiết lộ vị trí chính xác "phòng làm việc tại nhà" của mình).

Đối diện với những cảm xúc chân thật của mình - chán nản và oán giận khi phải loay hoay để vừa đáp ứng các nhu cầu trong đời sống cá nhân vừa thỏa mãn cảm giác mình là "nhân viên hoàn hảo" - đã giúp Erin có được khoảng đệm cần thiết để thoát ra và nhìn nhận đúng bản chất của những chiếc móc câu này: chúng là cảm xúc chứ không phải số phận của cô. Điều này cũng giúp cô thể hiện được lý tưởng của mình trong một cuộc trò chuyện cởi mở và chân thành về những kỳ vọng của sếp và khát vọng của bản thân, cuộc trò chuyện mà qua đó cô đã bày tỏ rõ rằng cô rất trân trọng những bước phát triển mà mình có được nhờ công việc nhưng đồng thời cũng rất coi trọng khoảng thời gian quý báu bên các con. Erin nói với sếp rằng vào các ngày thứ năm trong tuần, đương nhiên cô vẫn sẵn sàng làm việc nếu có tình huống thật sự khẩn cấp, còn trong tình huống bình thường thì cô sẽ về nhà để đảm đương vai trò người mẹ - và cô không cảm thấy xấu hổ vì lựa chọn này.

Bằng cách bày tỏ những cảm xúc thật của mình với sếp, Erin đã có thể loại bỏ một mầm mống lớn của sự xung đột và bất an. Công

việc của cô trở nên thuận lợi và hiệu quả hơn vì cô đã làm rõ mối quan hệ giữa bản thân và nơi làm việc; các con của cô thì vui vẻ hơn khi mẹ của chúng có thể dành thời gian chất lượng cho chúng; còn bản thân Erin đã có thể ngủ ngon giấc lần đầu tiên sau nhiều tháng.

Giờ đây, chúng ta biết rằng cảm giác thỏa mãn và sự phát triển vượt bậc trong cuộc sống cá nhân của bạn không đến từ việc làm theo những gì người khác cho là phù hợp với bạn, mà đến từ việc điều chỉnh hành động của bản thân - theo từng phút, từng ngày - sao cho phù hợp hơn với các giá trị mà bạn thật sự coi trọng. Điều này cũng đúng trong công việc. Tuy theo lẽ thường thì chúng ta phải chấp nhận một số ràng buộc nhất định để đổi lấy tiền lương, nhưng chúng ta ký hợp đồng lao động chứ không phải hợp đồng nô lệ. Bằng cách thường xuyên thực hành, bạn sẽ có thể áp dụng các kỹ thuật ứng phó linh hoạt với cảm xúc để định hình công việc của mình chứ không phải để công việc định hình cuộc sống của bạn.

Những chiếc móc câu nơi công sở

Trong môi trường làm việc ngày nay, đa số mọi người đều cho rằng công sở không có chỗ cho những suy nghĩ và cảm xúc không thoải mái, và rằng người lao động, đặc biệt là các cấp lãnh đạo, cần có thái độ khắc kỷ hoặc phải luôn lạc quan. Họ phải thể hiện sự tự tin và dập tắt mọi cảm xúc mãnh liệt mà mình có, đặc biệt là những cảm xúc "tiêu cực". Nhưng như chúng ta đã thấy, chuyện này đi ngược lại bản chất sinh học của con người. Cho dù tài giỏi đến thế nào trong công việc, tất cả những con người khỏe mạnh đều có nhiều suy nghĩ và luồng cảm xúc trong nội tâm của mình, bao gồm những lời chỉ trích, sự hoài nghi và nỗi sợ. Đây đơn giản chỉ là quá trình hoạt động bình thường của bộ não con người khi cố gắng tìm hiểu thế giới xung quanh, dự đoán và giải quyết vấn đề, cũng như tránh các cạm bẫy tiềm ẩn.

Đó cũng là lý do tại sao có rất nhiều "móc câu" tiềm ẩn trong môi trường làm việc. Công việc gắn liền với những niềm tin được ẩn giấu bên trong chúng ta, với nhận thức về bản thân, cảm nhận của chúng ta về sự cạnh tranh và hợp tác, cũng như với tất cả những trải nghiệm sống mà chúng ta có từ trước ngày đầu tiên đi làm. Hồi nhỏ chúng ta có hòa đồng với bạn bè không, hay chúng ta cảm thấy lạc lõng? Cha mẹ có từng đặt ra những kỳ vọng không thực tế cho chúng ta không? Chúng ta có đang đánh giá quá cao hoặc quá thấp bản thân không? Chúng ta có tự tin vào giá trị bản thân và tự hào với năng lực của mình không, hay chúng ta đang

cố hạ thấp chúng?

Mặc dù khi nhìn từ bên ngoài thì môi trường làm việc chú trọng số liệu, các phân tích, bảng tính và những quyết định lý trí đến lạnh lùng, nhưng công sở thực chất là một sân khấu phơi bày tất cả những vấn đề về mặt cảm xúc và tinh thần nói trên - bất kể chúng ta có ý thức được các vấn đề đó hay không. Trong công việc, đặc biệt là khi mọi thứ trở nên căng thẳng, chúng ta rất dễ quay lại với những niềm tin xưa cũ mà chúng ta có về bản thân mình. Những cuộc độc thoại nội tâm cũ rích này rất dễ được khơi lên vào những thời điểm quan trọng, chẳng hạn như khi chúng ta nhận (hoặc cần đưa ra) những lời phê bình, khi chúng ta cảm thấy bị áp lực phải làm việc nhiều hơn hoặc nhanh hơn, khi phải đối phó với cấp trên hoặc đồng nghiệp có cá tính mạnh, khi cảm thấy mình không được đánh giá cao, hoặc khi chúng ta sắp mất sự cân bằng giữa cuộc sống cá nhân và công việc…

Để thăng tiến trong sự nghiệp, chúng ta cần cập nhật những cuộc trò chuyện nội tâm này giống như cách chúng ta cập nhật bản lý lịch của mình. Và cũng như chúng ta không còn liệt kê các công việc làm thêm của mình vào hồ sơ xin việc sau khi đã tốt nghiệp đại học, một số thông tin quá cũ khác cũng cần được bỏ đi.

Trong Chương 1, tôi đã nói rằng nhịp độ ngày càng nhanh và mức độ phức tạp ngày càng cao của cuộc sống đã khiến sự linh hoạt cảm xúc trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Thương trường là nơi hội tụ cao nhất của tất cả những thay đổi này: sự toàn cầu hóa, đổi mới công nghệ, sự bất ổn địa chính trị, các điều chỉnh pháp luật và sự thay đổi nhân khẩu học. Những yếu tố này khiến môi trường làm việc trở nên khó lường. Các bản mô tả công việc có thể thay đổi sau mỗi vài tháng; mục tiêu mới được đặt ra ở quý trước giờ đây đã không còn phù hợp với tình hình thực tế; tình trạng cắt giảm nhân sự, củng cố và chuyển đổi mô hình tổ chức diễn ra thường xuyên. Ngay cả khi không có những cảm xúc và suy nghĩ hỗn loạn của chúng ta xen vào, môi trường làm việc cũng là một nơi có nhiều khó khăn thử thách.

Hơn bao giờ hết, để làm việc hiệu quả nơi công sở, chúng ta phải có khả năng theo dõi sát sao các kế hoạch của mình, bao gồm dự đoán xem các quyết định của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến các khía cạnh khác của công ty hoặc dự án như thế nào và thực hiện các điều chỉnh cần thiết. Chúng ta cần sức bật tinh thần để ứng phó với sự mơ hồ và các thay đổi luôn diễn ra hằng ngày. Chúng ta cũng cần kỹ năng giao tiếp để phát huy sức mạnh tập thể, nhờ đó có được các ý tưởng, góc nhìn mới và hoàn thành công việc.

Thật không may, chính nhịp độ và sự thay đổi đòi hỏi chúng ta phải trở nên linh hoạt cũng là thứ khiến chúng ta hành xử cứng nhắc. Chúng ta tiếp nhận quá nhiều thông tin và phải đưa ra quá nhiều quyết định đến mức ta nhanh chóng tạo cho mình thói quen chọn những phương án xuất hiện đầu tiên và tiện lợi nhất - những phương án được đưa ra bởi lối tư duy cứng nhắc. Và vì không có nhiều thời gian tương tác, chúng ta thường hạ thấp các mối quan hệ thành các cuộc giao dịch. Với ba trăm email đang chờ được giải quyết, chúng ta dễ dàng chọn cách trả lời ngắn gọn với đồng nghiệp mà không mảy may nghĩ đến việc hỏi thăm đứa con vừa phải nhập viện của họ.

Tất cả những điều này dẫn đến hậu quả là chúng ta bị phân tâm, đưa ra những quyết định vội vàng và chọn các giải pháp đơn giản thái quá - mà chúng ta hay gọi là các quyết định ngớ ngẩn của người thông minh. Đó là chưa kể đến những hậu quả như áp lực, cảm xúc căng thẳng, sự hoảng loạn, cảm giác tội lỗi cùng với niềm tin sai lầm rằng bằng một cách nào đó, công nghệ và lối làm việc đa nhiệm sẽ giúp chúng ta tìm ra giải pháp - trong khi thực tế không phải như vậy.

Những chiếc móc câu do chúng ta tự tạo ra

Vài năm trước, tôi gặp một phụ nữ tên Livia. Cô làm việc cho một trong số những khách hàng doanh nghiệp của tôi. Livia là một người thông minh và xông xáo, có năng lực và rất được lòng đồng nghiệp cũng như cấp trên. Không những vậy, trong các cuộc họp với đội ngũ điều hành của công ty, tôi được biết rằng ban lãnh đạo đã chuẩn bị trao cho cô ấy một cơ hội thăng tiến mang tính đổi đời. Nhưng vì vai trò mới của cô có liên quan đến kế hoạch chưa-được-công-khai về việc tái cơ cấu công ty, nên cô vẫn chưa được biết về chuyện tốt đẹp này. (Tôi đã ký cam kết bảo mật thông tin nên không thể nói với cô ấy được.)

Livia chỉ biết là có chuyện gì đó đang diễn ra, và theo bản năng, cô không thích những chuyện không rõ ràng. Các quản lý cấp cao dường như đang đối xử với cô khác với bình thường. Có đôi lần cô cảm nhận được rằng họ ngưng nói chuyện khi cô bước vào văn phòng. Vài tháng sau đó, tin đồn về một cuộc cải tổ lớn đã lan khắp công ty và Livia tin rằng những dấu hiệu mà cô cảm nhận được về "chuyện gì đó đang diễn ra" cho thấy cô sắp bị sa thải. Sự hiểu nhầm này đã khiến cô suy sụp tinh thần. Cô bắt đầu có những nhận xét tiêu cực về mọi đề xuất thay đổi và không còn mặn mà với việc đóng góp ý kiến nữa. Thời điểm này lại là lúc tôi nghỉ thai sản, và khi tôi quay lại làm việc thì vị trí của Livia đã bỏ

trống. Cô ấy đã bị sa thải.

Livia đã tự sa lầy khi để chiếc móc câu mang tên nỗi bất an cản trở cô theo đuổi giá trị sâu sắc nhất mà cô đặt ra trong công việc, đó là mong muốn được đóng góp cho thành công của công ty. Ngay cả nếu nhận định có phần suy diễn thái quá của cô về tình huống khi đó là đúng đi nữa, giải pháp mang tính linh hoạt cảm xúc hơn chính là tự nhủ "Được rồi, có thể tôi sắp bị sa thải. Nhưng dù sao đi nữa thì tôi cũng sẽ ra đi trong tư thế ngẩng cao đầu vì những đóng góp đáng tự hào của mình trong công việc". Hoặc tốt hơn nữa là ngay khi có những cảm xúc khó chịu đầu tiên, lẽ ra cô nên bày tỏ thẳng thắn với cấp trên của mình rằng "Tôi cảm thấy có chuyện gì đó rất kỳ lạ. Anh có thể giúp tôi hiểu chuyện gì đang xảy ra không?".

Một khách hàng khác của tôi, Al, đang bị giày vò bởi những chiếc móc câu khác. Al tốt nghiệp hạng ưu tại một trường kinh doanh hàng đầu, anh cũng là người cha mà hai đứa con anh rất tự hào. Al tìm đến tôi khi anh lỡ mất một cơ hội thăng tiến mà anh xứng đáng có được nhờ tài năng và sự mẫn cán của mình.

Al chia sẻ với tôi về quyết tâm trở thành một người cha tốt chứ không phải một người cha thường xuyên vắng nhà như cha của anh ngày xưa. Quyết tâm này càng trở nên lớn hơn sau khi đứa con thứ hai của anh chào đời và cần được chăm sóc đặc biệt. Gia cảnh phức tạp đã khiến Al đi đến một quyết định mà theo anh là khá cực đoan nhưng phù hợp với những giá trị mà anh coi trọng nhất, đó là dành trọn sự quan tâm và cảm xúc cho gia đình. Khi đến công ty, anh chỉ tập trung hoàn thành công việc để có thể về nhà sau giờ làm và ở bên cạnh những người anh yêu thương nhất, đồng thời cũng là những người cần anh nhất. Kết quả là anh không có thời gian xã giao hoặc xây dựng các mối quan hệ với đồng nghiệp. Bản thân anh thấy mình làm việc tập trung và hiệu quả. Nhưng các đồng nghiệp lại thấy anh giống như người máy, cứng nhắc và thiếu sự cảm thông. Đó là lý do Al đã vuột mất cơ hội thăng tiến.

Al đã để cho chiếc móc câu cũ - nỗi đau của việc có một người cha thường xuyên vắng nhà - cản trở anh theo đuổi mục tiêu mà anh coi trọng nhất, đó là trở thành điểm tựa vững vàng cho các con của mình. Al đã quên rằng để làm một người cha tốt, anh không chỉ cần dành nhiều thời gian bên các con mà còn cần nỗ lực thành công trong sự nghiệp để có thể trở thành chỗ dựa tài chính cho gia đình.

Cả Livia và Al đều hội tụ đủ các yếu tố để thành công, trừ sự linh hoạt cảm xúc mà tất cả chúng ta đều cần để vượt qua sóng gió cuộc đời. Sự linh hoạt đó bắt đầu với việc tháo gỡ những suy nghĩ, cảm xúc và khuôn mẫu vô ích, cũng như phải điều chỉnh các hành động hằng ngày sao cho khớp với những khát vọng và giá trị lâu dài của bản thân.

Số lượng những cái bẫy nơi công sở cũng nhiều như số người đi làm mỗi ngày vậy. Trong các chương trình đào tạo của mình, tôi thấy các quản lý thường bị vướng vào chiếc móc câu mang tên "nhiệm vụ". Họ bước vào các cuộc họp với danh sách các công việc cần hoàn thành, tương tác với các thành viên trong nhóm, chủ yếu để bàn về một nhiệm vụ cụ thể nào đó ("Raphael, tôi cần bản báo cáo hoạt động marketing trước trưa nay"), chứ không phải như những con người cùng hướng về một mục tiêu chung ("Có ai có ý tưởng gì để làm cho dự án này hiệu quả hơn không?") hoặc chia sẻ cùng một lý tưởng ("Làm thế nào chúng ta có thể cung cấp cho khách hàng một sản phẩm cực kỳ xuất sắc - một sản phẩm mà chúng ta thật sự tự hào?"). Nếu một nhân viên không hoàn thành nhiệm vụ được giao, người quản lý sẽ cảm thấy tức giận hoặc có khuynh hướng chú trọng những tiểu tiết trong nhiệm vụ đó ("Chúng ta chốt bản dự thảo này vào đúng 2:45 chiều hôm nay, miễn lý do!") và sẽ không kết nối với các nhu cầu, ý tưởng hay mong muốn của cả nhóm - chẳng hạn như không nhận ra là họ nên chúc mừng nhân viên vì kết quả tốt đạt được. Hoặc họ sẽ chỉ đưa ra những nhận xét mang tính công việc thuần túy như "Doanh số của anh bị giảm trong quý này", thay vì "Tôi thấy doanh số của anh đang giảm. Anh đang gặp khó khăn gì sao? Chúng ta có thể làm gì để cải thiện tình hình không?".

Ngược lại, các nhà quản lý biết cách ứng phó linh hoạt với cảm xúc có thể tránh được tình trạng tập trung vào tiểu tiết. Họ hiểu tầm quan trọng của các chi tiết nhỏ, nhưng đồng thời họ cũng biết cách nâng tầm suy nghĩ và các kế hoạch của mình từ mức độ *nhiệm vụ* lên *mục tiêu*. Trước khi bắt đầu cuộc họp, một nhà lãnh đạo có kỹ năng linh hoạt cảm xúc có thể sẽ tự hỏi "Mục tiêu (chung) mà cuộc họp này hướng tới là gì?", "Tôi muốn các thành viên trong nhóm có cảm nhận như thế nào sau khi họp xong?", "Làm sao để các nhận xét của tôi có thể giúp họ đạt được mục tiêu riêng của họ?".

Một cái bẫy bất ngờ khác nơi công sở chính là quan tâm công việc quá mức. Vài thập niên trước, công việc thường được xem như một phương tiện để kiếm tiền nuôi sống bản thân và chỉ là một trong nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống, bên cạnh các câu

lạc bộ xã hội, sở thích và tín ngưỡng. Tuy nhiên, đối với nhiều người ngày nay, thời gian làm việc kéo dài hơn trước, nơi làm việc trở thành môi trường giao tiếp xã hội chính và sự nghiệp trở thành một phần không thể tách rời với nhận thức của chúng ta về bản thân. Bên cạnh đó, chúng ta cũng liên tục nhận được thông điệp rằng con người có thể và cần tìm thấy "mục đích" trong công việc của mình. Đúng là công việc có thể nâng cao sức khỏe tâm lý của chúng ta, nhưng chúng ta rất dễ chú trọng công việc đến mức khiến cuộc sống của mình bị mất cân bằng.

Sự quan tâm quá mức đối với công việc có thể khiến chúng ta quyết liệt bảo vệ "trình độ chuyên môn" của mình bằng cách luôn phải có câu trả lời cho mọi vấn đề, hoặc không thừa nhận sai lầm của mình. Trên phương diện các mối quan hệ, sự quan tâm quá mức này được thể hiện qua cách chúng ta "giẫm lên chân đồng nghiệp", nhúng tay quá sâu vào những chuyện không phải của mình, nghĩ quá nhiều hoặc nói quá nhiều về những lời khiêu khích, nhạo báng của người khác.

Đối với những người bị vướng vào chiếc móc câu này, việc "bớt quan tâm công việc" có thể khiến họ cảm thấy như thể mình đang biếng nhác. Nhưng sự thật không phải vậy. "Bớt quan tâm công việc" thật ra là một cách để bạn nhìn thấy bức tranh tổng thể và buông bỏ những gì không cần thiết, để từ đó mở ra những cánh cửa dẫn tới nhiều phương diện khác trong cuộc sống, đồng thời có thể làm việc hiệu quả hơn nhằm phục vụ cho những giá trị mà bạn thật sự trân trọng.

Bẫy tập thể

Đa số chúng ta đều làm việc theo nhóm, nghĩa là các móc câu không giới hạn trong những câu chuyện hoặc trải nghiệm của cá nhân ta nữa, mà chúng có thể bao gồm cả những câu chuyện về đồng nghiệp. Chúng ta vẫn vô thức đưa ra những đánh giá về điểm yếu và điểm mạnh của đồng nghiệp, về việc họ có tận tụy và có tài năng hay không.

Có một sự thật đơn giản là chúng ta rất dễ đánh giá sai hoàn toàn về một người nào đó. Thường thì đây là hậu quả của những thành kiến mà chúng ta không bao giờ thừa nhận. Tệ hơn, con người luôn có nhận định không chính xác về khả năng đánh giá khách quan của mình, do đó chúng ta thường không nhận ra là mình đang có thành kiến về người khác.

Trong một nghiên cứu, người tham gia được yêu cầu xem xét một

ứng cử viên nam và một ứng cử viên nữ cho vị trí cảnh sát trưởng. Sau khi nghe tiểu sử của hai ứng cử viên, những người tham gia được hỏi rằng một ứng viên thành công nên có khả năng ứng biến với hoàn cảnh hay là có trình độ học vấn chính quy. Các nhà nghiên cứu đã thực hiện thí nghiệm này nhiều lần, và lần nào những người tham gia cũng đều chọn yếu tố gắn liền với ứng viên nam. Nếu ứng viên nam được mô tả là giỏi ứng biến thì những người tham gia nghiên cứu trả lời rằng một cảnh sát trưởng nên có khả năng ứng biến. Nếu ứng viên nam là người được đào tạo bài bản thì những người tham gia chọn ưu tiên yếu tố trình độ học vấn chính quy. Họ không chỉ thể hiện thành kiến về giới tính này một cách nhất quán, mà còn hoàn toàn không ý thức được là mình *có* thành kiến này.

Trong một khảo sát khác, người tham gia được chọn một trong hai đối thủ để cùng tham gia trò chơi - một người ăn mặc tươm tất và tự tin, người còn lại ăn mặc luộm thuộm và có vẻ lúng túng. (Các nhà nghiên cứu còn vui tính đặt tên cho hai nhân vật này là "chàng bảnh tỏn" và "anh ngốc". Ai nói các nhà khoa học không có khiếu hài hước?) Kết quả là số lượng người chọn "anh ngốc" làm đối thủ cao hơn rất nhiều số người chọn "chàng bảnh tỏn", mặc dù trò chơi mà họ tham gia chỉ đơn giản là rút một lá bài ngẫu nhiên - một trò hoàn toàn dựa vào may rủi. Khi những người tham gia khảo sát nhìn vào anh chàng ăn mặc lôi thôi kỳ cục hệt như kẻ bại trận, thành kiến của họ lập tức lên tiếng nói với họ rằng họ giỏi hơn "anh ngốc" đó và bất chấp mọi logic, ưu thế này bằng một cách nào đó có thể giúp họ giành chiến thắng ngay cả trong một trò chơi thuần may rủi.

Trong một bài viết cho tạp chí *Harvard Business Review,* tôi đã viết về "Jack", quản lý cấp cao của một trong những công ty mà tôi tư vấn. Các đồng nghiệp của Jack luôn coi anh như một người quản lý tử tế. Một ngày nọ, Jack tuyên bố hủy một dự án lớn, và những nhân viên thất vọng về quyết định này bỗng thay đổi thái độ của họ đối với anh. Trong tâm trí của những nhân viên này, Jack không còn tốt đẹp như cách mọi người hay kể với nhau trong các bữa tiệc nữa. Giờ đây anh chỉ là một kẻ giả tạo, ích kỷ và sợ rủi ro giống như tất cả các sếp lớn khác.

Chúng ta rất dễ tin vào thứ mà các nhà tâm lý học gọi là thành kiến tương ứng *(correspondence bias)*, tức là khuynh hướng cho rằng hành vi của một người - chẳng hạn như huênh hoang hoặc sợ rủi ro - luôn gắn liền với những *đặc điểm tính cách* của họ chứ không thay đổi theo hoàn cảnh. Mặt khác, chúng ta lại thường lý giải hành vi xấu của mình như một phản ứng trước *tình huống cụ*

thể nào đó ("Tôi có thể làm gì chứ? Tôi bị áp lực quá mà!"). Nhà tâm lý học Daniel Gilbert đến từ Đại học Harvard đã chỉ ra bốn nguyên nhân gây ra thành kiến tương ứng:

1. Chưa nhận thức đầy đủ về tình huống

Trong ví dụ về Jack - Kẻ Hủy Dự Án, nhân viên của anh chỉ đơn giản là không biết toàn bộ câu chuyện đằng sau quyết định của sếp mình, bao gồm việc anh đã phản đối thế nào hoặc anh bị cấp trên thúc ép ra sao để phải đi đến quyết định đó.

2. Có những kỳ vọng không thực tế

Ngay cả khi các đồng nghiệp của Jack hiểu rằng anh bị mắc kẹt trong một tình thế tiến thoái lưỡng nan, có thể họ vẫn nghĩ "Thật hèn nhát. Nếu là tôi thì tôi đã phản đối tới cùng".

3. Săm soi và cường điệu ý nghĩa của các hành vi

Các thành viên trong nhóm của Jack có khuynh hướng diễn giải nụ cười mỉm của anh như một biểu hiện của sự thỏa mãn khi phá hủy được ước mơ và tham vọng của đồng nghiệp, thay vì xem nụ cười đó chỉ đơn giản là một nụ cười.

4. Không thể điều chỉnh những mặc định ban đầu của mình

Ngay cả khi các thành viên đang thất vọng trong nhóm của Jack hiểu thêm về câu chuyện đằng sau quyết định của anh, có thể họ cũng không dành thời gian và công sức để điều chỉnh nhận định của họ về anh.

Trên thực tế, những mặc định tích cực mà các đồng nghiệp của Jack đưa ra khi họ còn thích anh và những kết luận tiêu cực họ áp đặt lên anh sau khi anh làm phật lòng họ đều không phải là những nhận định hoàn chỉnh hoặc đặc biệt chính xác. Sự thật là họ không biết rõ về Jack. Chỉ khi thực hành kỹ năng linh hoạt cảm xúc thì chúng ta mới có thể thay đổi quan điểm, tiếp tục tìm hiểu, khám phá và ngày càng hiểu thêm về con người cũng như những tình huống mà chúng ta gặp phải.

Cả tập thể cùng sập bẫy

Trong môi trường làm việc, đôi khi không chỉ một người bị mắc câu mà cả nhóm cũng có thể cùng sập bẫy.

Vào tháng Ba năm 2005, Elaine Bromiley đến bệnh viện để làm

một tiểu phẫu. Cô ấy có vấn đề về xoang và các bác sĩ dự định làm thủ thuật thông xoang mũi cho cô. Chồng cô, Martin, đã vẫy tay chào vợ và dẫn hai con đi mua sắm cuối tuần.

Nhưng chỉ vài giờ sau, Martin nhận được một cuộc điện thoại báo tin dữ: các bác sĩ gặp khó khăn trong việc giữ cho đường hô hấp của Elaine được khai thông sau khi gây mê và giờ đây cô ấy không thể tỉnh dậy một cách bình thường sau khi phẫu thuật. Mức oxy của cô giảm mạnh và cô đã được chuyển đến phòng chăm sóc đặc biệt. Khi Martin đến bệnh viện, vợ anh đã rơi vào trạng thái hôn mê. Vài ngày sau, anh đồng ý cho bác sĩ tắt các thiết bị hỗ trợ sự sống cho Elaine.

Một cuộc điều tra cho thấy đường hô hấp của Elaine đã đóng lại gần như ngay sau khi ca tiểu phẫu bắt đầu. Theo đúng quy trình y tế, bác sĩ gây mê đã cố gắng dùng máy trợ thở để cung cấp oxy cho cô. Ông đã yêu cầu được chi viện nên một bác sĩ gây mê khác cùng với một bác sĩ phẫu thuật đã lập tức đến hỗ trợ. Sau đó, họ cố gắng đặt ống thở nội khí quản cho Elaine nhưng không thành công.

Bệnh nhân chỉ có thể sống sót mà không có oxy trong khoảng mười phút, sau mười phút đó, não của họ có thể bị tổn thương không thể hồi phục. Vì vậy, trong tình huống nguy cấp "không thể trợ thở, không thể đặt nội khí quản", nguyên tắc sống còn là dừng ngay việc cố gắng đặt ống thở, và thay vào đó là tìm cách đưa trực tiếp oxy vào đường hô hấp của bệnh nhân. Các bác sĩ có thể làm điều này bằng cách rạch khí quản của bệnh nhân. Cả ba bác sĩ trong phòng phẫu thuật của Elaine hôm đó có tổng cộng sáu mươi năm kinh nghiệm. Họ nắm rõ các hướng dẫn y khoa nhưng lại không nghĩ đến chuyện thay đổi phương pháp mà cứ cố gắng đặt ống hết lần này đến lần khác. Đến lúc các bác sĩ đặt được ống nội khí quản cho Elaine thì hơn hai mươi lăm phút đã trôi qua và mọi thứ đã quá trễ.

Trong khi các bác sĩ cố gắng đặt ống nội khí quản, một trong các y tá ở đó đã nhìn ra tình huống và chủ động đưa cho các bác sĩ bộ dụng cụ để rạch khí quản, nhưng cô nhanh chóng bị họ phớt lờ. Một y tá khác đã đi đặt sẵn giường cho Elaine trong phòng chăm sóc đặc biệt, nhưng khi thấy các bác sĩ có ý cho rằng cô đang phản ứng thái quá thì cô lại hủy yêu cầu đặt giường.

Làm thế nào mà một ca phẫu thuật thông thường lại trở nên tồi tệ đến vậy? Tại sao một phụ nữ khỏe mạnh ba mươi bảy tuổi đến một bệnh viện hiện đại với đội ngũ y bác sĩ giàu kinh nghiệm để làm một cuộc tiểu phẫu lại đi đến kết cục tử vong? Câu trả lời

ngắn gọn là vì sự cứng nhắc. Các bác sĩ rơi vào trạng thái nhận định phiến diện, tức là họ không nhận thức được tình huống và có góc nhìn rất hạn hẹp. Chuyện này xảy ra vì họ đã không chịu lùi lại, xem xét thực tế đang diễn ra và chuyển từ Kế hoạch A sang Kế hoạch B.

Sau này, các y tá trong phòng mổ khi đó kể lại rằng họ rất ngạc nhiên vì không có một bác sĩ nào thực hiện mở khí quản, nhưng họ cảm thấy mình không thể lên tiếng. Họ cho rằng các bác sĩ không thích nghe lời y tá trong những thời điểm quyết định như vậy. Nhưng vậy thì chính các y tá cũng cho thấy họ có định kiến với bác sĩ.

Tuy không phải lúc nào cũng gây ra hậu quả nghiêm trọng, nhưng tình huống cả tập thể cùng sụp hố này rất thường xảy ra ở nơi công sở. Nó khá giống với sự cứng nhắc của Erin, cô nhân viên cấp cao tài năng mà chúng ta đã nhắc tới ở đầu chương này, khi nhận cuộc gọi trong phòng chứa quần áo nhà mình. Sự cứng nhắc cũng là thứ khiến cả đội ngũ thiết kế cứ lao vào phát triển một sản phẩm tuyệt đẹp bất chấp các dữ liệu khảo sát thị trường đã dự đoán rõ ràng rằng nó sẽ không được đón nhận. Sự khác biệt trong trường hợp của Elaine Bromiley là quá trình ra quyết định cứng nhắc đó đã cướp đi sinh mạng của một con người.

Có lẽ bạn từng tham gia một cuộc họp mà trong đó bạn phải đè nén nỗi nghi ngờ hoặc các ý kiến phản bác của mình vì bạn không sẵn sàng để đưa ra một quan điểm khác, hoặc vì bạn không cảm thấy mình có thể làm thế. Thật đáng sợ khi là người duy nhất nói ra ý kiến trái chiều hoặc trình bày một ý tưởng khác thường. Nhưng nếu không dám đương đầu với cảm giác khó chịu khi là người phát biểu những ý kiến không được đa số ủng hộ, bạn sẽ không bao giờ thật sự được lắng nghe. Im lặng có thể là vàng khi bạn quyết định không tham gia vào một cuộc tranh cãi vô bổ, hoặc khi bạn tránh nói với đồng nghiệp rằng ý tưởng mới của anh ấy thật vớ vẩn. Tuy nhiên, dù việc cả nhóm cùng đứng trên một chiến tuyến nghe có vẻ rất tuyệt vời nhưng nó rất thường khiến cả nhóm rơi vào lối tư duy thất bại thay vì trở thành một đội ngũ nhạy bén.

Những dấu hiệu cho thấy bạn đang sập bẫy nơi công sở

- Bạn không thể buông bỏ một ý tưởng hoặc cứ cố chấp với việc "mình đúng" ngay cả khi rõ ràng là có một phương án khác tốt hơn.

• Bạn giữ im lặng khi biết có chuyện gì đó không đúng đang diễn ra.

• Bạn bận rộn với những nhiệm vụ nhỏ mà không quan tâm đến bức tranh toàn cảnh.

• Bạn trở nên thờ ơ.

• Bạn chỉ tình nguyện nhận những nhiệm vụ hoặc công việc ít khó khăn nhất.

• Bạn nói xấu sau lưng các đồng nghiệp hoặc gièm pha các dự án.

• Bạn đánh giá các đồng nghiệp dựa vào những mặc định chủ quan và các khuôn mẫu có sẵn.

• Bạn không làm chủ quá trình phát triển sự nghiệp của chính mình.

Đương đầu nghịch cảnh để hoàn thành công việc

Thật sự "đương đầu nghịch cảnh" nơi công sở có nghĩa là bạn chấp nhận và hiểu rõ những suy nghĩ cũng như cảm xúc của mình, đồng thời nhìn nhận chúng đúng với bản chất của chúng: các suy nghĩ và cảm xúc này là thông tin chứ không phải các sự thật hiển nhiên hoặc mệnh lệnh. Nhận thức này giúp chúng ta có thể vừa giữ khoảng cách vừa có được cái nhìn toàn cảnh đối với quá trình tư duy của mình, nhờ đó làm giảm sức chi phối của quá trình này lên hành động của chúng ta.

Có khá ít người trong số chúng ta phải làm những công việc thường xuyên trải nghiệm nỗi sợ - ý tôi là kiểu nỗi sợ liên quan đến tính mạng, chẳng hạn như nỗi sợ khi phải ở trên một con tàu đang chìm, ở trong một hầm mỏ đang sập hoặc bị bao vây bởi sáu tay giang hồ. Nhưng gần như mọi người lao động đều quen thuộc với người anh em của nỗi sợ, đó là sự căng thẳng - cảm giác bụng dạ nôn nao khi bản năng đánh-hay-chạy xa xưa trỗi dậy, chỉ khác là ngày nay nó xuất hiện khi chúng ta đọc bản báo cáo tài chính cuối năm, gặp phải một khách hàng khó ưa, có cuộc trò chuyện đáng sợ hoặc phải đối mặt với nguy cơ bị sa thải. Trong Chương 1, chúng ta đã bàn về loại sợ hãi được thể hiện dưới dạng các hormone gây lo lắng tích tụ lâu ngày (trái ngược với nỗi sợ bùng phát do sự gia tăng đột ngột của adrenaline khi chúng ta thấy một con rắn chẳng hạn). Các nhà tâm lý học gọi đây là "sự căng thẳng bào mòn cơ thể", và càng trải nghiệm kiểu căng thẳng này thì

chúng ta càng kiệt quệ cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.

Khi bạn ở trong môi trường làm việc tập thể (đa số thời gian làm việc của chúng ta đều được trải qua trong môi trường như vậy), nơi mà ai cũng đang cảm thấy căng thẳng (đa số môi trường làm việc đều như vậy), sự căng thẳng bào mòn cơ thể của người này sẽ cộng hưởng với sự căng thẳng của người kia thông qua một quá trình mà trước đó chúng ta đã gọi là *quá trình lây nhiễm*. Trong một môi trường làm việc bình thường, cảm giác căng thẳng luôn hiện diện trên bàn làm việc của mọi người. Và giống như hút thuốc thụ động, sự căng thẳng thụ động cũng có thể ảnh hưởng sâu sắc đến tất cả những người ở trong vùng lan tỏa của nó.

Trong một nghiên cứu, một nhóm y tá được yêu cầu ghi lại nhật ký tâm trạng của bản thân, những rắc rối trong công việc và bầu không khí chung của cả nhóm. Các bản ghi chép trong suốt ba tuần đã cho thấy tâm trạng của một y tá bất kỳ trong một ngày nào đó, dù là vui vẻ hay buồn bã, cũng đều có thể được dự đoán khá chính xác dựa vào tâm trạng của các y tá khác trong nhóm. Điều đáng ngạc nhiên là sự lây nhiễm cảm xúc này xảy ra ngay cả khi tâm trạng gây ảnh hưởng đó không hề liên quan đến công việc và các y tá chỉ gặp nhau một vài giờ trong ngày làm việc. Theo thời gian, những cảm xúc lây nhiễm này có thể lan rộng trong cả tổ chức và góp phần hình thành văn hóa chung của nơi làm việc.

Một nghiên cứu khác cho thấy chỉ cần *nhìn thấy* một người đang căng thẳng cũng có thể làm tăng cảm giác căng thẳng của người quan sát. Những người tham gia nghiên cứu này đã được nhìn vào những tấm gương một chiều và thấy một người lạ đang giải những bài toán khó hoặc đang trải qua một cuộc phỏng vấn cam go. Các nhà nghiên cứu đã đo được một lượng lớn cortisol - loại hormone được giải phóng khi chúng ta gặp áp lực - ở gần một phần ba số người tham gia. Khoảng một phần tư số người tham gia có phản ứng tương tự khi xem video về một tình huống căng thẳng.

Không những vậy, đúng là sự căng thẳng có nhiều tác hại, nhưng hóa ra cảm giác căng thẳng vì bị căng thẳng (xem lại những ý nghĩ loại 2 trong Chương 3) mới chính là sát thủ thật sự. Trong một khảo sát có gần 30.000 người tham gia trả lời, những người từng trải qua nhiều tình huống căng thẳng nhưng không lo lắng rằng sự căng thẳng đó có thể tổn hại tới bản thân có xác suất tử vong trong tám năm tiếp theo thấp hơn so với những người khác. Trong khi những người gặp phải rất nhiều áp lực *và* tin rằng mình bị tổn thương bởi những áp lực đó thì có nhiều hơn 40% khả năng

qua đời trong tám năm sau đó.

Bên cạnh đó, có một sự thật cơ bản hơn mà chúng ta cần nhớ, đó là sự căng thẳng không hoàn toàn tồi tệ. Các kỳ hạn và kỳ vọng giúp chúng ta có động lực để cố gắng nhiều hơn. Nhìn ở phương diện sinh tồn, cảm giác căng thẳng là một phần của cuộc sống, và chính vì vậy nên mong muốn "vứt bỏ hết mọi áp lực" là một trong những "mục tiêu của người chết" mà chúng ta đã bàn tới trong phần trước.

Tóm lại, đây là thông điệp quan trọng mà sự linh hoạt cảm xúc đem đến cho bạn: phủ nhận cảm giác căng thẳng, "đóng chai" hoặc "ấp ủ" nó đều là những phản ứng phản tác dụng. Chúng ta không thể né tránh áp lực, nhưng chúng ta *có thể* điều chỉnh mối quan hệ của mình với cảm giác căng thẳng. Sự căng thẳng không kiểm soát chúng ta. Chúng ta kiểm soát sự căng thẳng của mình.

Bước đầu tiên chỉ đơn giản là hãy chấp nhận sự tồn tại của cảm giác căng thẳng, đương đầu với nó bằng cách thừa nhận rằng nó sẽ không tự biến mất. Bước thứ hai cực kỳ quan trọng, đó là hãy hiểu rằng "bị căng thẳng" không phải là bản chất con người của bạn.

Khi nói "Tôi bị căng thẳng", bạn kết hợp toàn bộ bản thân mình ("Tôi" = Toàn bộ con người tôi) với cảm giác căng thẳng. Nghe có vẻ khó tin, nhưng cách diễn đạt này khiến bạn kết hợp trọn vẹn bản sắc của mình với cảm giác này. Đây chính là một phần lý do khiến chúng ta cảm thấy vô cùng ngột ngạt khi gặp áp lực. Trong Chương 5, tôi đã gợi ý rằng việc định danh cảm xúc đúng với bản chất của nó (một cảm nhận) và định danh suy nghĩ đúng với bản chất của nó (một ý nghĩ) là một giải pháp đơn giản và vô cùng hiệu quả để thoát ra khỏi những chiếc móc câu. Cách diễn đạt "Tôi nhận thấy... rằng tôi đang cảm thấy căng thẳng" lập tức tạo ra khoảng cách cần thiết giữa bạn và cảm giác căng thẳng đó.

Nhưng để giải pháp này có hiệu quả, bạn phải định danh cảm xúc cho đúng. Có thể thứ mà bạn gọi là "sự căng thẳng" thực chất lại là "tình trạng kiệt sức" vì bạn ôm đồm quá nhiều việc, hoặc là "sự thất vọng" đối với một đội nhóm không nỗ lực hết mình.

Khi xem xét tác dụng của một cảm xúc nào đó - xác định xem nó đang cố gắng truyền đạt thông điệp gì - bạn có thể nhận ra rằng mình cần nói chuyện với các thành viên trong nhóm hoặc đề nghị cấp trên phân công lại nhiệm vụ cho công bằng hơn. Hoặc có thể cảm giác khó chịu đó chỉ là cái giá mà bạn phải trả để được làm

công việc mà mình yêu thích và có được cơ hội phát triển tối ưu. Mặt khác, thông điệp mà bạn nhận được có thể là bạn đã chịu đựng đủ rồi và đã đến lúc để khăn gói về quê trồng rau nuôi cá. (Miễn là bạn đừng tự lừa dối bản thân rằng "trồng rau nuôi cá" là một công việc vui vẻ và hoàn toàn không có áp lực. Nhưng dù sao đi nữa, có lẽ một chuyến đi về quê có thể mang lại cho bạn những lợi ích xứng đáng.)

Động lực làm việc

Từ thành phố Vienna, nước Áo, bạn chỉ cần bắt một chuyến tàu ngắn đi về phía nam là đến Marienthal, một thị trấn vô cùng thu hút với những con đường thẳng tắp được bao bọc bởi những ngọn đồi xanh rờn. Năm 1830, một nhà máy kéo sợi bông đã được xây dựng tại đây và trở thành nơi tuyển dụng lao động chính của cả vùng cho đến tận một thế kỷ sau. Trong cuộc Đại suy thoái diễn ra vào những năm 1930, hoạt động kinh doanh của nhà máy bị thua lỗ và khoảng ba phần tư số công nhân ở thị trấn đã bị mất việc làm.

Tuy nhiên, không lâu trước khi nhà máy đóng cửa, chính phủ Áo đã áp dụng bảo hiểm thất nghiệp bắt buộc đối với mọi công dân. Khoản bảo hiểm này bù đắp được một phần đáng kể cho số tiền lương bị mất của những cư dân ở thị trấn Marienthal, nhưng có kèm theo một điều kiện. Để đạt tiêu chuẩn nhận tiền bảo hiểm thất nghiệp, những người lao động bị sa thải không được làm bất kỳ công việc được trả lương nào, bao gồm cả những công việc không chính thức. Các báo cáo trong thời kỳ này đã ghi chép lại trường hợp một người dân ở đây bị mất trợ cấp thất nghiệp chỉ vì nhận vài đồng bạc lẻ từ người qua đường khi ông chơi harmonica trên vỉa hè.

Từ năm 1930 đến 1933, các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Graz đã nhận thấy một sự thay đổi đáng chú ý ở người dân địa phương. Theo thời gian, toàn bộ cư dân của thị trấn Marienthal đã trở nên mất sức sống. Người ta chẳng buồn đi dạo hay vận động gì nữa, mà thay vào đó, hoạt động chính của họ là ngủ gà ngủ gật. Đàn ông không còn đeo đồng hồ bởi vì thời gian không còn quan trọng nữa, và các bà vợ thì thường xuyên than phiền rằng chồng mình luôn trễ bữa tối dù chẳng đi đâu ra ngoài.

Các cư dân Marienthal thậm chí cũng không tận dụng khoảng thời gian rảnh rỗi mới có được này để đọc sách, vẽ tranh hoặc chơi các môn nghệ thuật hay trí tuệ khác. Trên thực tế, trong suốt ba năm của cuộc nghiên cứu, số lượng sách được mượn từ thư viện

địa phương đã giảm 50%. Quy định không được làm việc mới được hưởng bảo hiểm thất nghiệp dường như khiến cư dân của Marienthal mất hết động lực đến mức không còn thiết tha *bất cứ điều gì* nữa.

Như chúng ta đã biết, công việc không chỉ đem lại cho con người những bữa ăn. Công việc có thể cho chúng ta cảm giác về bản sắc cá nhân và mục đích sống, cũng như một cơ sở để chúng ta dựa vào đó thu xếp các hoạt động và mối quan tâm khác của mình. Công việc cũng có thể mang lại nhiều lợi ích đáng kể về sức khỏe tâm thần. Nếu không thay thế công việc cũ của mình bằng các hoạt động hấp dẫn khác, những người lao động về hưu sẽ có nguy cơ bị suy giảm nhận thức nhanh hơn.

Hiển nhiên, tiền lương là một phần của những kỳ vọng mà mọi người muốn nhận được từ công việc, nhưng theo nghiên cứu của tôi, lương bổng không phải là khía cạnh duy nhất mang lại cho người ta cảm giác thỏa mãn trong công việc. Trong một khảo sát mới được thực hiện gần đây cho tập đoàn dịch vụ quốc tế Ernst & Young, tôi đã xem xét những nơi mà tôi gọi là "điểm nóng" - những đơn vị kinh doanh có đội ngũ nhân viên đặc biệt nhiệt tình với công việc, nghĩa là họ cảm thấy có thể thể hiện hết sức mình trong môi trường làm việc. Những điểm nóng này có doanh thu và danh tiếng nổi trội, nhưng những thành tích này không phải là lý do nhân viên ở đây cống hiến hết mình. Ngược lại, chính sự nhiệt tình cống hiến của nhân viên mới là thang *dự báo* những kết quả nổi bật này. Chúng tôi đã rất tò mò về chuyện này. Động lực nào đã khiến nhân viên nhiệt tình làm việc ở các "điểm nóng"? Nghiên cứu của tôi cho thấy chỉ có 4% số người được hỏi trả lời rằng lương bổng là động lực làm việc của họ. Phần lớn những người tham gia cho rằng những yếu tố khiến họ tận tâm với công việc chính là cảm giác gắn bó với đội ngũ đồng nghiệp, có được những thử thách vừa sức trong công việc và cảm nhận được sức mạnh của vị trí mà mình đảm nhiệm.

Lao động có cảm xúc

Tôi bắt đầu làm việc từ năm mười bốn tuổi, nhưng công việc "thật sự" đầu tiên của tôi sau khi tốt nghiệp đại học là viết tài liệu nội bộ cho một tổ chức đào tạo ở New Zealand. Cho đến thời điểm đó, tôi vẫn chưa nghĩ gì nhiều về việc mình muốn làm gì trong đời, nhưng sau đó, tôi nhanh chóng nhận ra tôi không muốn dành cả đời để ngồi viết tài liệu cho công ty. Tôi rất ghét công việc đó. Vào giờ ăn trưa mỗi ngày, tôi thường ra ngoài cùng một cô bạn đồng nghiệp và chúng tôi than thở về công việc, về các đồng nghiệp

khác, về các sếp và khá nhiều thứ khác. Sau đó, chúng tôi trở lại văn phòng và cư xử như thể mọi chuyện đều tốt đẹp.

Dành giờ ăn trưa để than thở cùng đồng nghiệp và sau đó trở lại văn phòng để vào vai một nhân viên gương mẫu đã không giúp tôi cảm thấy dễ chịu hơn, cũng không giúp ích gì nhiều cho hiệu quả làm việc của tôi. Trên thực tế, việc tôi cần làm khi đó là đối mặt với sự bất mãn của mình và nhận ra nguyên nhân gây ra nó chính là một công việc có độ thử thách quá thấp. Sau đó, tôi cần bước ra khỏi những cảm xúc này để có cái nhìn toàn cảnh mà nhờ đó tôi có thể hướng bản thân tới những giải pháp hiệu quả nhất. Tôi cần làm tốt nhất có thể công việc của mình, phát triển tất cả các kỹ năng cũng như các mối quan hệ mà tôi có thể tìm được, và dùng công việc nhàm chán này để tìm hiểu thêm về những gì tôi thật sự muốn làm. Cuối cùng, thay vì tốn sức than thở, tôi cần sử dụng năng lượng của mình để tìm một công việc mới!

Hiển nhiên, mọi công việc, dù là trồng cây cảnh hay bán hàng, đều liên quan đến lao động chân tay hoặc lao động trí óc, hoặc cả hai. Nhưng bên cạnh đó, công việc nào cũng có những hoạt động liên quan đến cảm xúc - tâm lý học gọi đây là *lao động cảm xúc*, nguồn năng lượng dùng để duy trì bộ mặt xã hội mà bất kỳ công việc hay sự tương tác nào của con người cũng cần có. Nếu đang đi làm, chắc chắn bạn từng có lần phải cười đáp lại một câu nói đùa mà bạn cảm thấy vô cùng nhạt nhẽo, chỉ vì sếp của bạn là người nói ra câu đó. Có thể bạn từng phải ra vẻ hạnh phúc vì được giao nhiệm vụ trong khi thực tế là bạn chỉ muốn được về nhà đọc sách. Ở một mức độ nào đó, lao động cảm xúc là những gì chúng ta gọi là "giữ thái độ lịch sự" hoặc "xã giao cho qua chuyện". Tất cả chúng ta đều từng làm kiểu lao động cảm xúc này. Nhìn chung thì nó thường vô hại, và nếu xét về mặt giao tiếp thì có lẽ sẽ tốt hơn khi chúng ta mỉm cười với cô chủ quán và khen món gà hầm rượu vang (dở tệ) của cô ấy hơn là nhè nó ra đĩa của mình.

Tuy vậy, trong công việc, bạn càng ngụy tạo cảm xúc hoặc cư xử không thật lòng thì tình trạng của bạn càng tồi tệ hơn. Sự khác biệt quá lớn giữa những cảm xúc mà bạn thật sự cảm thấy với những cảm xúc mà bạn giả vờ tỏ ra cho người khác thấy trở thành một gánh nặng khiến bạn tiêu hao năng lượng tinh thần và kiệt sức, một phần vì bạn quá mệt mỏi khi phải gánh vác nó. Điều này cũng gây ra đủ loại hậu quả cho công ty của bạn.

Bất kỳ ai từng có một ngày tồi tệ tại nơi làm việc đều biết những phiền muộn trong công việc cũng có thể xâm nhập vào cuộc sống cá nhân. Nếu bạn trải qua một ngày dài giả vờ vui vẻ chúc mừng

đồng nghiệp vì anh ấy vừa nhận được một dự án mà bạn nghĩ đáng lẽ là của bạn, hoặc nếu bạn phải cố tỏ ra tỉnh táo trong một cuộc họp vô nghĩa kéo dài ba giờ đồng hồ và không còn đủ thời gian để hoàn thành công việc của mình, rất có thể bạn sẽ tự gặm nhấm nỗi buồn bực của mình khi về tới nhà. Trong trường hợp khả quan nhất, bạn sẽ không còn bao nhiêu năng lượng cho cuộc sống cá nhân của mình. Có thể bạn muốn đi tập gym hoặc thưởng thức một bữa tối ngon lành, nhưng bạn đã quá rã rời sau màn trình diễn xứng đáng đạt giải Oscar trong ngày của mình và bị mất kết nối với bản thân đến mức không thể lấy đâu ra sức lực để làm những việc mình muốn làm.

Có thể bạn cho rằng những người làm trong ngành dịch vụ khách sạn rất thường cư xử theo kiểu lịch thiệp giả tạo. ("Thưa ông, chúng tôi xin lỗi vì bữa tối của ông bị chậm ba phút", hay "Chắc chắn rồi, thưa bà. Chúng tôi rất hân hạnh được lấy áo choàng lông cho bà".) Trên thực tế, một nghiên cứu đã được tiến hành với các nhân viên khách sạn để đánh giá ảnh hưởng của việc đè nén cảm xúc chân thật đối với hiệu quả công việc và xung đột hôn nhân trong gia đình. Không có gì đáng ngạc nhiên, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mức độ cư xử giả tạo của nhân viên khách sạn càng cao thì người bạn đời của họ càng hy vọng họ sẽ đổi việc để cuộc sống gia đình bớt căng thẳng.

Nhưng thật ra, sự thoải mái - và chân thành - mà các nhân viên khách sạn dùng để biểu đạt sự hiếu khách phụ thuộc phần lớn vào các giá trị mà họ gắn với công việc của mình. Nếu làm trong ngành khách sạn chỉ vì "bị dòng đời đưa đẩy" hoặc vì muốn được sống ở Madrid hay Maldives, có thể bạn sẽ phải gánh chịu sự căng thẳng bào mòn cơ thể quá lớn vì cứ phải cư xử khác với cảm xúc thật của mình. Tuy nhiên, nếu bạn làm trong ngành khách sạn vì thật sự thích mang lại niềm vui cho khách hàng và thích thấy khách hàng tận hưởng quãng thời gian lưu trú tại khách sạn, vậy thì sự lịch thiệp và thái độ niềm nở của bạn không hề giả tạo chút nào.

Để đưa ra những quyết định phù hợp với lối sống của bạn, cũng như để có được công việc cùng sự nghiệp mà bạn muốn theo đuổi, bạn phải giữ kết nối với những điều quan trọng đối với mình và sử dụng chúng như những bảng chỉ dẫn. Đôi khi chúng ta quá "bận rộn" đến mức quên lắng nghe lý tưởng của mình. Nếu không biết điều gì thật sự quan trọng với bản thân, chúng ta rất dễ lãng phí hàng giờ, thậm chí hàng năm trời để lật giở các trang giấy, lướt web, đọc các email vô nghĩa, tán gẫu trong phòng cà phê và cảm thấy bất mãn một cách kỳ lạ. Khi làm công việc đúng với lý tưởng

của mình, nghĩa là hành động phù hợp với những giá trị mà bạn coi trọng, bạn sẽ có thể tận tâm với công việc hơn và phát huy tối đa năng lực của bản thân.

Đối với nhiều người, chẳng hạn như những nhân viên khách sạn không phải ngụy tạo cảm xúc, sự kết nối với mọi người là một phần quan trọng trong động lực làm việc. Trong một nghiên cứu ở Israel, khi các bác sĩ chẩn đoán hình ảnh X-quang được xem ảnh của bệnh nhân thì họ không chỉ cảm thông hơn với người bệnh đó mà còn dành thời gian để viết báo cáo chẩn đoán kỹ lưỡng hơn. Nhờ vậy, tỷ lệ chẩn đoán chính xác của các bác sĩ này cũng tăng thêm 46%. Không chỉ vậy, sau khi kết thúc thí nghiệm thì tất cả các bác sĩ này đều nhất trí rằng họ thích làm việc với những hồ sơ bệnh án có đính kèm ảnh bệnh nhân hơn là hồ sơ không có ảnh.

Điều chỉnh công việc cho phù hợp với mình

Trong một thế giới hoàn hảo, tất cả chúng ta đều có một công việc thuận lợi, với sức nặng công việc luôn được phân bố đều trên hai đầu "thử thách" và "năng lực" của chiếc bập bênh trong khi chúng ta giải cứu thế giới, ăn trưa với người nổi tiếng và kiếm được hàng tỷ đô-la.

Trong đời thực, chúng ta khó mà tìm được một công việc lý tưởng như vậy, và ngay cả nếu công việc đó có tồn tại và chúng ta tập trung hết sức mình vào nó thì chúng ta vẫn phải bắt đầu từ những nấc thang đầu tiên. Nếu bạn vẫn đang trong giai đoạn đi tìm câu trả lời cho mình - giống như tôi vào thời còn làm nhân viên viết tài liệu nội bộ - có lẽ bạn nên trải nghiệm nhiều con đường khác nhau trước khi quyết định bắc thang ở đâu.

Vậy bạn phải làm gì nếu biết công việc mơ ước của mình đang ở đâu đó trên nấc thang cao nhất hoặc ở phía chân trời xa xa ngoài kia, nhưng vì những lý do dễ đoán như tiền bạc, thời gian, địa điểm, kinh tế… nên bạn vẫn cần duy trì công việc đang làm? Bạn cần đương đầu với những cảm xúc của mình ("Tôi đang cảm thấy chán"); bạn bước ra và tạo khoảng cách với những chiếc móc câu ("Tôi không thể làm tốt hơn thế"); bạn kiểm tra xem điều gì là quan trọng đối với bản thân và động lực "muốn-làm" của mình là gì ("Các đồng nghiệp của tôi rất tuyệt vời"); sau đó, bạn bắt đầu điều chỉnh hoàn cảnh của mình bằng cách thực hiện những việc bạn có thể làm được, những việc có ích cho bạn về lâu về dài và đưa bạn đến gần với cuộc sống trọn vẹn mà bạn hằng mong muốn.

Để điều chỉnh công việc cho phù hợp với bản thân, hay còn gọi là *tạo tác công việc*, bạn cần xem xét hoàn cảnh công việc của mình dưới lăng kính sáng tạo và tìm cách tái cấu trúc hoàn cảnh đó để nó trở nên hấp dẫn và đáng thỏa mãn hơn. Những nhân viên cố gắng điều chỉnh công việc thường hài lòng với đời sống công việc của mình hơn, đạt được nhiều thành tích cao hơn và có sức bật tinh thần vững vàng hơn.

Bước đầu tiên để tạo tác công việc là chú ý đến những hoạt động thu hút bạn nhiều nhất, bất kể đó là hoạt động liên quan hay không liên quan đến công việc. Có thể bạn không phải làm công việc quản lý trong công ty, nhưng bạn rất thích hướng dẫn con trai mình đá bóng vào cuối tuần. Vậy bạn có thể bắt đầu một chương trình tư vấn tại văn phòng để đưa ra lời khuyên cho những đồng nghiệp trẻ tuổi, hoặc tổ chức *Ngày dẫn con cùng đi làm* trong công ty của bạn hay không? Một ví dụ khác, mặc dù làm ở bộ phận kinh doanh nhưng bạn thường nảy ra những ý tưởng marketing và một vài ý tưởng trong số đó đã thật sự được đón nhận và thực hiện bởi các bộ phận khác của công ty. Nếu vậy, bạn có thể xin tham gia các cuộc họp chiến lược hàng tuần của bộ phận marketing không? Bạn có thể đóng góp những ý kiến từ góc độ kinh doanh để hỗ trợ hoạt động marketing không? Có một nguyên tắc cơ bản và lâu đời trong huấn luyện quân sự, đó là "Không bao giờ tình nguyện". Lý do là vì nếu ai giơ tay lên khi thượng cấp nói "Tôi cần một người tình nguyện" thì người đó sẽ luôn phải làm những công việc không mấy dễ chịu, như dọn nhà vệ sinh chẳng hạn. (Dĩ nhiên nếu không tình nguyện thì có thể bạn sẽ phải nhận lệnh). Tuy nhiên, trong sự nghiệp dân sự bình thường, tình nguyện là một cách tuyệt vời để thay đổi giới hạn công việc của bạn.

Bạn cũng có thể điều chỉnh công việc bằng cách thay đổi bản chất hoặc mức độ tương tác của bạn với người khác. Nếu những nhân viên mới trong công ty là người nhập cư thì bạn hãy thử nói chuyện với họ. Bạn có thể tổ chức một chương trình dạy tiếng Anh cho những nhân viên chưa rành tiếng Anh, hoặc tiếp thu quan điểm văn hóa của họ về dòng sản phẩm hiện tại để đa dạng hóa các dịch vụ của công ty.

Không những vậy, quá trình tạo tác công việc còn giúp bạn thay đổi cách nhìn nhận những việc mình đang làm. Ví dụ, bạn vừa đạt một bước thăng tiến lớn, nhưng giờ đây, thay vì làm công việc mình yêu thích thì bạn lại mắc kẹt với chức vụ quản lý. Vậy là bạn không khác gì những vị sếp chuyên ngồi bàn giấy khác rồi sao? Chuyện đó còn phụ thuộc vào việc bạn coi trọng điều gì. Nếu coi

trọng việc trở thành một người hướng dẫn, cố vấn hay một lãnh đạo giúp đỡ mọi người phát huy tiềm năng và cải thiện cuộc sống, bạn có thể tìm thấy rất nhiều cơ hội sáng tạo trong việc quản lý con người.

Jean có một công việc chán ngắt mà không đứa trẻ nào muốn được làm khi lớn lên. Bà làm việc trong một dây chuyền lắp ráp thiết bị y tế. Công việc của bà là bấm một lỗ nhỏ xíu trên các ống dẫn rất mảnh mà bác sĩ điều trị ung thư sẽ dùng để truyền thuốc trực tiếp vào khối u của bệnh nhân. Nếu lỗ này chỉ được bấm một phần thì mảnh nhựa còn sót lại có thể khiến thuốc không được dẫn vào khối u đúng cách, hoặc tệ hơn, mảnh nhựa sót lại đó có thể rơi ra bên trong cơ thể bệnh nhân và gây hại cho họ.

Jean đã dành tám giờ đồng hồ mỗi ngày trong suốt hai mươi tám năm để bấm hết lỗ này đến lỗ khác trên những ống nhựa bé xíu. Và cũng trong hai mươi tám năm đó, bà luôn đặt một chiếc lọ nhỏ bên cạnh khi làm việc để chứa những mảnh nhựa được bấm ra. Bà biết mỗi một mảnh nhựa nhỏ được bấm ra đúng cách này không chỉ đơn giản là một miếng nhựa, mà còn đại diện cho một cơ hội sống của bệnh nhân ung thư. Chiếc lọ này đã giúp bà tìm được ý nghĩa trong một công việc nhàm chán nhất thế giới. Bà chỉ cần nhìn vào cái lọ để hiểu tầm quan trọng của những gì bà làm. Chiếc lọ nhỏ là một phiên bản khác của những tấm ảnh bệnh nhân được kẹp trong hồ sơ của các bác sĩ X-quang mà tôi đã đề cập ở phần trên.

Hiển nhiên, điều chỉnh công việc cũng có giới hạn của nó. Bạn không thể chỉ đơn giản là dừng công việc bạn được trả lương để hoàn thành trong khi trải nghiệm những lựa chọn nghề nghiệp khác. Có thể công ty không có đủ nguồn lực để giúp bạn thực hiện những ý tưởng xuất sắc mà bạn đưa ra. Đó là lý do bạn cần cởi mở trong quá trình điều chỉnh công việc. Để những ý tưởng của bạn được đón nhận, bạn cần tập trung tìm cách có được những điều mình muốn, đồng thời tạo ra giá trị cho công ty. Bạn cũng cần xây dựng lòng tin với những người khác, đặc biệt là sếp trực tiếp của bạn, và sau đó, hãy hướng nỗ lực của mình tới những người có nhiều khả năng tiếp nhận ý tưởng của bạn nhất. Cấp trên của bạn thậm chí có thể giúp bạn tìm ra cơ hội phân bổ lại công việc sao cho phù hợp nhất. Suy cho cùng, có khi công việc mà bạn phát ngán lại là ước mơ của một đồng nghiệp nào đó trong công ty và ngược lại.

Không có sự điều chỉnh nào có thể giúp bạn tạo ra một công việc hoàn hảo (nếu "công việc hoàn hảo" có tồn tại trên đời) khi bạn

bắt đầu từ một vị trí hoàn toàn không phù hợp với mình. Ví dụ, cho dù điều chỉnh thế nào đi nữa thì công việc viết tài liệu nội bộ cũng không thể làm tôi hạnh phúc được. Đó là lý do tôi phải nhắc lại rằng bạn cần đối diện với tất cả những cảm xúc của mình và học hỏi từ những điều tiêu cực cũng như tích cực. Khi có sự linh hoạt trong cảm xúc, chúng ta có thể sử dụng một công việc không phù hợp với mình để có được góc nhìn mới, các kỹ năng và mối quan hệ cần thiết để tìm được công việc phù hợp hơn. Trong thời gian chờ đợi, chúng ta có thể sử dụng sự linh hoạt cảm xúc để làm công việc mà chúng ta đang có một cách hiệu quả nhất có thể. Đó là cách chúng ta đảm bảo mình không chỉ đang kiếm sống mà còn đang sống một cách trọn vẹn.

10

NUÔI DẠY NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ KỸ NĂNG LINH HOẠT CẢM XÚC

Các bậc cha mẹ ngày nay có lẽ là những bậc phụ huynh có kiến thức và ý thức nhất trong lịch sử của hành tinh này. Có thể đó là vì chúng ta có ít con hơn so với các thế hệ trước. Xu hướng có ít con này có lẽ đang được củng cố bởi những nhận thức về việc tận hưởng cuộc sống, cũng chính là nhận thức đã khiến các loại bia ủ thủ công và rau củ quả được trồng theo mô hình xanh-sạch-lành ở địa phương trở nên phổ biến.

Cho dù lý do là gì, khi chủ nghĩa tư bản đã lan rộng ra toàn cầu và thế giới trở thành một nơi cạnh tranh hơn, chúng ta không còn có thể phó thác sự thành công của con cái mình vào tay thần may mắn. Trong một nền kinh tế mà nhóm 1% những người ở đỉnh kim tự tháp có thể sống xa hoa ngoài sức tưởng tượng, 20% những người dưới đáy thì thiếu ăn, còn những người ở phân khúc giữa đang phải giẫm đạp lên nhau để kiếm sống, các bậc cha mẹ hiện đại đã chọn đầu tư cho con mình ngay từ thời thơ ấu, với mỗi quyết định mà họ đưa ra đều được cân nhắc kỹ càng để sau này con của họ có thể được nhận vào trường đại học tốt nhất và thành công tiến thân trên con đường sự nghiệp có thể mang lại cho chúng một cuộc sống thoải mái.

Đồng thời, chúng ta cũng chú ý hơn đến lòng tự trọng của các con. Đó là một phản ứng có thiện chí hơn so với cách nuôi dạy con lạnh lùng và độc đoán ngày xưa, vốn đã để lại nhiều hệ lụy về mặt tâm lý. Nhưng trong nỗ lực nuôi dạy con trở nên tài giỏi và tự tin hơn, giờ đây cha mẹ lại quá bảo bọc con trước những trải nghiệm khó khăn mà họ lo rằng có thể ảnh hưởng xấu đến tâm lý của con. Thật không may, điều này có thể đồng nghĩa với việc con cái chúng ta không được trải nghiệm cảm giác thất bại và đứng lên

sau những lần vấp ngã, một quá trình mà nhờ đó chúng mới xây dựng được sức bật tinh thần. Thêm nữa, nhiều bậc phụ huynh đã hiểu sai quan điểm "công nhận nỗ lực chứ không phải kết quả" của Dweck và hậu quả là họ khen thưởng con của mình đơn giản vì bé đã cố gắng - một điểm A vì đã nỗ lực hoặc một huy chương chỉ vì đã đến tham gia cuộc thi.

Thật không may, những nỗ lực kể trên của cha mẹ khiến năng lực học hỏi và phát triển từ các trải nghiệm (và sai lầm) của trẻ bị đánh giá thấp, đồng thời có thể gây ra một loạt các hậu quả ngoài dự đoán, thường là theo hướng ngược lại với những gì chúng ta mong đợi. Nguyên nhân thứ nhất là sự tập trung vào thành tích khiến chúng ta có định nghĩa rất hẹp về thành công, chẳng hạn như cho rằng thành công nghĩa là tìm được một công việc có mức thu nhập ổn định. Con đường thành công hạn hẹp này lại càng không đáng tin hơn khi nó được vạch ra cho một thế giới tĩnh, trong khi theo dự đoán thì 65% các bé học sinh tiểu học hiện nay có thể sẽ làm những công việc mà bây giờ còn chưa được phát minh ra, và đã có rất nhiều bằng chứng củng cố xu hướng này. Rất nhiều công việc mà chúng ta đang làm hiện nay không hề tồn tại vào thời điểm mười năm trước, và tốc độ tạo ra những công việc mới chỉ có tăng chứ không hề giảm.

Tệ hơn, ngày càng có nhiều những đứa trẻ làm "đúng" mọi điều mà nhà trường dạy, đạt thành tích học tập xuất sắc, thi đậu vào những trường đại học danh giá và dễ dàng tốt nghiệp loại ưu, nhưng lại hoàn toàn vụng về trong cuộc sống. Chúng không biết phải ứng xử như thế nào với một người bạn cùng phòng có thói quen bừa bộn, với người mà chúng đang yêu đơn phương, hoặc với những bậc phụ huynh liên tục đến kiểm tra tình hình của con mà không báo trước.

Trong quyển sách *How to Raise an Adult* (tạm dịch: *Làm thế nào để nuôi dạy một người trưởng thành*), phó giám đốc marketing của Đại học Stanford, Julie Lythcott-Haims, đã gọi những sinh viên nói trên là "người không có kỹ năng sinh tồn". Bà viện dẫn các nghiên cứu cho thấy những sinh viên này thường có tỷ lệ bị trầm cảm và lo lắng tương đương với những đứa trẻ vị thành niên trong trung tâm giáo dưỡng, cũng như ít cởi mở với những ý tưởng mới và hiếm khi có được cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống.

Một hậu quả khác của hành vi bảo bọc con quá mức là đứa trẻ có thể nghĩ rằng để có được tình yêu của cha mẹ thì mình phải cư xử theo một cách nào đó. Điều này dẫn đến sự tự tin có điều kiện, một niềm tin cho rằng giá trị của bản thân được xây dựng từ bên

ngoài. Sự tự tin có điều kiện này có thể xuất hiện ở một cô gái luôn được ca ngợi vì vẻ đẹp ngoại hình và do đó, cô mắc chứng rối loạn ăn uống. Nhưng nó cũng có thể được nhìn thấy ở một học sinh xuất sắc luôn học tập chăm chỉ, đạt được thứ hạng đầu, làm lớp trưởng và có lẽ sẽ đậu vào một trường đại học hàng đầu, nhưng lại suy sụp tinh thần khi đạt điểm kém trong một kỳ thi. Hoặc một vận động viên nỗ lực luyện tập mỗi ngày và trở thành cầu thủ ngôi sao nhưng sau đó lại sụp đổ hoàn toàn vì phạm lỗi trong một trận đấu quan trọng.

Ngay cả những bậc cha mẹ không đi quá xa đến mức quản lý cuộc sống của con cái theo kiểu vi mô vẫn muốn con mình sống khỏe mạnh, có ích và thành công. Điều này khiến các bậc phụ huynh khó lòng không can thiệp vào cuộc sống của con. Hơn nữa, họ càng có khuynh hướng đẩy con vào những con đường mà họ thấy là tốt nhất, nhất là khi con đường mà đứa trẻ đang đi bắt đầu xuất hiện nhiều chông gai.

Tuy nhiên, cho dù bạn có cố gắng đến mức nào trong việc bảo đảm con mình sẽ thành công, hạnh phúc và an toàn, chắc chắn những cám dỗ vẫn sẽ xuất hiện và thay đổi là chuyện tất yếu sẽ diễn ra. Bạn (và con của bạn) không thể dự đoán được một vụ va chạm nhỏ, một bài kiểm tra toán không được làm tốt hoặc một bữa tiệc mà người tham gia đều uống bia rượu. Bạn cũng không thể chắc chắn rằng việc ghi danh cho con học tiếng Nhật hoặc ép con học lập trình sẽ đảm bảo chúng được nhận vào ngôi trường mà chúng chọn, tìm được công việc ổn định và thành đạt.

Trong thời đại ngày càng khó đoán và có nhiều sự cạnh tranh gay gắt mà chúng ta đang sống, một trong những điều tốt nhất mà cha mẹ có thể làm để giúp con mình phát triển là dạy chúng những kỹ năng được mô tả trong quyển sách này. Sự linh hoạt cảm xúc giống như liều vaccine giúp trẻ không bị choáng ngợp trước những giây phút khó chịu không thể tránh được trong cuộc sống. Kỹ năng này không giúp trẻ hoàn toàn miễn dịch với sự khó chịu, nhưng nó sẽ giúp trẻ phát triển sự linh hoạt và sức bật tinh thần cần thiết để phát triển vượt bậc ngay cả trong những thời điểm khó khăn.

Dám mạo hiểm

Vào mùa hè năm con trai Noah của tôi lên năm tuổi, hai mẹ con tôi là khách quen của hồ bơi trong thị trấn. Thằng bé thường gặp một số bạn bè ở đó và chúng sẽ dành cả buổi chiều để chơi tạt nước và tham gia đủ loại hoạt động mùa hè khiến thời gian trôi

qua như tên bắn. Nhưng có một hoạt động khiến thời gian như ngừng trôi, ít nhất là đối với Noah. Mỗi khi nghĩ đến việc nhảy xuống khỏi tấm ván nhún trên hồ bơi thì thằng bé đều sợ cứng cả người. Tất cả bạn bè của Noah đều chơi trò đó và bé cũng rất muốn tham gia nhưng lại quá sợ hãi nên vẫn chưa dám thực hiện. Thằng bé sẽ chỉ đứng xem và chôn chân tại chỗ, bị tê liệt trước một nỗi sợ lớn hơn cả mong muốn được tham gia vào một hoạt động mà bé thấy rõ ràng là rất vui.

Tất cả chúng ta đều có những lúc như vậy, khi mà ta nghĩ mình muốn thử một cái gì đó mới mẻ nhưng lại không thể vượt qua được nỗi sợ của chính mình. Tuy nhiên, đối với trẻ em, việc đối mặt với những trải nghiệm đáng sợ là một thách thức đặc biệt khó khăn vì chúng chưa có kinh nghiệm thực hiện những bước nhảy như vậy (trong trường hợp của Noah thì điều này đúng cả nghĩa bóng lẫn nghĩa đen). Trẻ chưa có thời gian để gặt hái những kết quả giúp củng cố lòng tự tin - "Tôi đã từng làm chuyện này và đã vượt qua được" - vì thế, trẻ dễ có khuynh hướng đưa ra những phản ứng tự động khiến trẻ chùn chân và loay hoay mãi trong nỗi sợ.

Cuộc sống đầy những tấm ván nhún và vách đá buộc chúng ta phải nhảy. Nhưng như chúng ta đã biết qua những nội dung bàn về sự linh hoạt cảm xúc, việc thực hiện một cú nhảy *không* có nghĩa là bỏ qua, khắc phục, chiến đấu hoặc kiểm soát nỗi sợ - hay bất cứ thứ gì khác mà bạn đang trải nghiệm. Thay vào đó, cú nhảy này liên quan đến việc chấp nhận và nhận ra tất cả những cảm xúc và suy nghĩ của bạn, xem xét ngay cả những cảm xúc và suy nghĩ có sức ảnh hưởng nhất với lòng trắc ẩn và tinh thần học hỏi, sau đó chọn lòng can đảm thay vì sự thoải mái để có thể thực hiện bất cứ điều gì bạn xác định là quan trọng nhất đối với mình. Cần phải nhắc lại rằng dũng cảm không có nghĩa là không sợ hãi. Dũng cảm là vẫn tiến lên đối mặt với nỗi sợ - hoặc trong trường hợp của Noah là nhảy vào nỗi sợ.

Mặt khác, nỗi sợ của một đứa trẻ thường sẽ khuấy lên nỗi sợ về nỗi sợ đó ở cha mẹ. Chúng ta sợ việc con mình từ chối một trải nghiệm sẽ có ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển của bé (hoặc phản ánh điều gì đó về kỹ năng làm cha mẹ của chúng ta). Chúng ta lo lắng sự từ chối đó sẽ khiến trẻ phải trả giá. Chúng ta muốn con mình phát triển vượt trội, và vì thường nhìn ra con đường phát triển cho con nên chúng ta cố gắng đẩy chúng theo hướng đó, với niềm tin rằng như vậy thì từ từ chúng sẽ nhận ra những gì chúng từng từ chối hoặc ngại thực hiện không quá đáng sợ như chúng nghĩ. Nhưng như chúng ta đã biết, linh hoạt trong cảm xúc

không phải là làm việc gì đó vì cảm thấy *phải làm* hoặc vì mong muốn của người khác. Thay vào đó, linh hoạt cảm xúc là khả năng tự đưa ra những lựa chọn có chủ ý về cách hành xử của bản thân. Và đối với trẻ em cũng vậy.

Khi Noah bị mắc kẹt - theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng - trên mép tấm ván nhún đó, tôi có thể áp đặt ý chí của mình lên con, nói với bé những gì tôi biết rõ: "Nếu con cứ bước lên tấm ván và nhảy xuống, con không chỉ không sao cả mà còn vui mừng hơn nữa". Hoặc tôi có thể xem nhẹ nỗi sợ của con và nói: "Đừng ngốc như thế. Con nhìn xem các bạn chơi vui thế nào kìa. Con không muốn vui giống vậy sao?".

Tuy nhiên, tôi đã chọn một phương án khác. Tôi đã bắt đầu một cuộc trò chuyện với Noah tại hồ bơi và tiếp tục nói chuyện với con khi về nhà. Sau khi tôi và Noah đều thừa nhận nỗi sợ nhảy khỏi tấm ván của thằng bé, chúng tôi nói về những cảm xúc mà Noah có thể có nếu dám nhảy (phấn khích và tự hào), những cảm xúc khi không dám nhảy (nhẹ nhõm đôi chút nhưng chắc chắn sẽ rất thất vọng về bản thân); sau đó chúng tôi cùng bàn xem làm thế nào để Noah có thể nhảy bất chấp nỗi sợ, vì bước nhảy này rất quan trọng đối với bé.

Làm thế nào để Noah có thể nhảy xuống khỏi tấm ván đó? Đầu tiên, tôi khuyến khích Noah đương đầu với nỗi sợ hãi: quá trình tiến hóa đã khiến chúng ta cảnh giác với độ cao vì một lý do hợp lý nào đó, và không có gì đáng xấu hổ khi phải cần thời gian để thuyết phục bản thân tin rằng tiến lên năm bước và nhảy từ tấm ván nằm ở độ cao một mét xuống hồ bơi sâu bốn mét chứa đầy nước clo là một quyết định hợp lý, dù nó đi ngược lại với bản năng sợ độ cao của con người.

Chỉ bằng một việc đơn giản là thừa nhận những cảm xúc của bản thân, Noah đã thay đổi được mối quan hệ của mình với nỗi sợ, nhờ đó thằng bé có thể bước ra khỏi nỗi sợ để tạo ra khoảng cách giữa cảm xúc và kết quả mình muốn đạt được. Điều này có nghĩa là Noah tách bản thân ra khỏi những ảnh hưởng về mặt sinh lý của nỗi sợ - sự gia tăng cortisol, nhịp tim tăng nhanh, thở gấp - và cả sự tự nghi ngờ bản thân mà bé rất dễ gặp phải trong những năm tháng đầu đời này.

Tiếp theo, chúng tôi cùng xem xét động lực của Noah, hoặc những lý do khiến bé muốn thực hiện bước nhảy: niềm vui, cảm giác phấn khích, tình bạn. Trong quá trình đó, tôi đã cố gắng thuyết phục Noah tin rằng lựa chọn nhảy hay không nhảy hoàn toàn phụ

thuộc vào bản thân bé. Cho dù có gặp áp lực nào từ phía bạn bè, nhảy ván không phải là trò chơi mà Noah "phải tham gia", thay vào đó, nó có thể là một trò mà bé "muốn chơi".

Noah và tôi đã chuyển sự tập trung ra khỏi kết quả sau cùng - bé có thể thành công thực hiện cú nhảy hay sẽ đứng run lẩy bẩy tại chỗ - và hướng vào quá trình: nhảy ván là một kỹ năng mà Noah muốn học và có thể chia thành các bước nhỏ. Ví dụ, ngày thứ nhất: leo lên ván; ngày thứ hai: đi ra đến mép ván; ngày thứ ba: nhảy!

Nhưng ngày hôm sau, ngay khi chúng tôi đến hồ bơi, Noah chỉ đơn giản là leo lên ván và nhảy ùm xuống mà không hề gặp chút trở ngại nào - không run rẩy, cũng không cần dò dẫm từng bước. Và sau đó, bé cứ nhảy đi nhảy lại hết lần này đến lần khác với đủ kiểu biến tấu khác nhau, biến *Nguyên tắc chiếc bập bênh* thành *Nguyên tắc nhảy ván* khi vừa có thể vui vẻ tận hưởng quá trình nhảy, vừa bước ra khỏi vòng tròn thoải mái của mình suốt cả buổi chiều.

Đúng như Noah đã dự đoán trong cuộc trò chuyện với tôi, thằng bé đã vô cùng tự hào về bản thân - một điều mà tôi có thể nhận ra qua mỗi lần bé vẫy tay chào tôi và toe toét cười khi chuẩn bị nhảy. Việc nói về nỗi sợ và xem xét động lực hành động không hề giúp Noah bớt sợ hơn chút nào. Noah đã luôn muốn nhảy xuống khỏi tấm ván đó, nhưng trước khi thoát khỏi ý nghĩ "Mình không thể làm được" thì bé vẫn chưa thể hoàn toàn kết nối được với nỗi khao khát mạnh mẽ luôn tồn tại sẵn bên trong bản thân mình.

Tất nhiên, bài học lớn nhất mà Noah học được không phải là nhảy ván hay không nhảy ván. Khi có thể tách bản thân ra khỏi cảm xúc và kết nối với động lực của mình, Noah học được cách tháo gỡ vướng mắc và tiếp tục tiến lên bất chấp nỗi sợ.

Khi hướng dẫn trẻ thực hiện các bước cơ bản này để hướng tới sự linh hoạt cảm xúc, chúng ta đang cung cấp cho trẻ một công cụ có thể dùng được cả đời. Mỗi lần thực hiện một cú nhảy - không phải với sự liều lĩnh hay một niềm tin mù quáng, mà với một ý chí sáng suốt dù có sợ hãi - con cái chúng ta sẽ thực hành bài học đương đầu với nỗi sợ, một kỹ năng có thể giúp chúng đối mặt với nhiều thử thách có sức ảnh hưởng tâm lý mạnh hơn trong cuộc đời sau này.

Dạy con bằng cách làm gương

Khi tôi hỏi những bậc cha mẹ xem mong muốn lớn nhất của họ dành cho con cái là gì, đa số họ đều trả lời: "Tôi chỉ muốn các con được hạnh phúc". Tuy nhiên, để có được hạnh phúc đích thực, người ta chỉ cần biết cách "sống" - ý tôi là biết cách sống thật hiệu quả với chính bản thân mình, giữ cân bằng, tử tế, hiếu kỳ và không quá mong manh dễ vỡ trong một thế giới không ngừng thay đổi. Chúng ta đều biết tình yêu và tính có tổ chức giúp đứa trẻ có được những mối quan hệ đáng trân trọng và một sự nghiệp thành công, nhưng biết linh hoạt trong cách phản ứng với cảm xúc lại cung cấp một bộ kỹ năng để biến tình yêu và tính có tổ chức thành một cuộc sống viên mãn về lâu dài. Đối với phụ huynh, sự linh hoạt cảm xúc mang lại cho họ những kỹ năng cần thiết để giúp con học cách phát triển tối ưu.

Nhiều nghiên cứu về giá trị của việc giúp trẻ học được các kỹ năng đương đầu với khó khăn, bước ra khỏi nỗi sợ, hành động phù hợp với lý tưởng của mình và hoàn thành mục tiêu đề ra đã được các nhà nghiên cứu thực hiện trong một khoảng thời gian đủ dài để theo dõi được sự phát triển của sức bật tinh thần, giá trị đạo đức, ý chí, sức khỏe, sự ổn định về mặt tâm lý và khả năng xây dựng các mối quan hệ bền chặt của trẻ khi trưởng thành. Điều tuyệt vời là một vài kết luận trong số đó đã bắt đầu được đưa vào văn hóa cộng đồng. Ví dụ điển hình là *Inside Out* (tựa tiếng Việt: *Những mảnh ghép cảm xúc*), một bộ phim hoạt hình giúp người xem khám phá những cảm xúc đa dạng và không ngừng thay đổi của một cô bé và cho thấy ngay cả những cảm xúc khó chịu, như nỗi buồn chẳng hạn, cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc định hình bản thân chúng ta.

Đối với các bậc cha mẹ, cách hiệu quả nhất để dạy con linh hoạt trong cảm xúc là hãy làm gương cho con. Việc này có thể khó thực hiện khi con gái của bạn đang hét toáng lên là "Con ghét mẹ!", hoặc khi con trai của bạn về nhà và khóc nức nở vì đã có một ngày tồi tệ ở trường. Nhưng chính trong những dịp như vậy bạn mới có được cơ hội tốt nhất để làm mẫu về sự linh hoạt cảm xúc. Bạn có thể cho con thấy cách bạn thực hành các kỹ năng như tách bản thân ra khỏi cảm xúc và phản hồi con một cách bình tĩnh, cảm thông để tìm hiểu xem tại sao con lại cảm thấy như vậy, thay vì vội vàng phản ứng dưới sự chi phối của cảm xúc.

Đúng là tôi có học vị tiến sĩ trong lĩnh vực này, nhưng hãy tin tôi, tôi từng có tiếng là người hành động theo cảm xúc và thậm chí đã để điều đó định hình ấn tượng về mình trong mắt người khác. Lúc Noah còn sơ sinh, tôi đã đưa con đến bác sĩ để tiêm vaccine lần đầu tiên. Khi đó Noah trông rất bình yên trong thế giới trẻ thơ của

nó, nhưng ngay khi mũi kim đầu tiên chích vào người thì thằng bé bắt đầu khóc ré lên. Đối với một người mới làm mẹ như tôi, ánh mắt của thằng bé khi đó như thể đang nói với tôi rằng "Con đã tin tưởng mẹ vậy mà! Sao mẹ có thể làm vậy với con?". Tôi muốn vỗ về an ủi con và vội vã nói ra những lời mà hầu hết các bậc cha mẹ đều sẽ nói trong tình huống này: "Không sao! Không sao đâu!".

Noah vẫn tiếp tục khóc, y tá tiếp tục làm công việc của mình, nhưng cùng lúc đó, cô ấy cũng quay sang tôi và nói một câu mà tôi sẽ không bao giờ quên: "Không, có sao đó chứ. Nhưng sau đó *sẽ* không sao".

Cô ấy hoàn toàn đúng. Tôi thật ngu ngốc khi nói với một người, dù chỉ là một đứa trẻ, vừa mới bị đưa vào một căn phòng lạnh ngắt và bị một người phụ nữ xa lạ đâm kim vào người rằng những chuyện đó *không sao* cả! Tôi đã bác bỏ những cảm nhận rất rõ ràng dù không được thể hiện thành lời của Noah, phủ nhận nỗi đau rất thật mà con đang cảm thấy. Về bản chất, tôi đang yêu cầu thằng bé "đóng chai" cảm xúc!

Đến lúc chồng tôi, Anthony, trở về nhà, Noah đã bình thường trở lại. Trong khi đó, tôi đã tự giày vò bản thân mình hàng giờ liền. Tôi đã dành nhiều năm nghiên cứu về cảm xúc. Đáng lẽ tôi phải biết xử lý tình huống tốt hơn! Nhưng nếu dẹp công việc của mình qua một bên, tôi là một người mới làm mẹ lần đầu và đây là lần đầu tiên tôi nhìn thấy con mình bị đau như vậy nên tôi chỉ muốn an ủi thằng bé mà thôi, dù cách an ủi của tôi hơi kém cỏi.

Ngay khi Anthony bước vào nhà, tôi kể với anh toàn bộ câu chuyện.

"Anh tin nổi không... Noah đang khóc mà em lại nói với con là không sao đâu!"

Anthony, một bác sĩ rất thực tế nhưng cũng rất vui tính, nghe tôi kể lể. Anh ấy vẫn im lặng lắng nghe, nhưng sau đó, một nụ cười thích thú xuất hiện trên gương mặt anh. Anh nói: "Không sao đâu Sue. Không sao đâu".

"Tôi nhìn thấy bạn"

Bằng cách tự thực hành kỹ năng linh hoạt cảm xúc, bạn sẽ giúp con của mình học được những kỹ năng tương tự. Tuy nhiên, bên cạnh việc làm gương thì vẫn còn những bước khác mà bạn có thể chủ động thực hiện.

Bạn còn nhớ các *quy tắc biểu lộ* ở Chương 3 chứ? Đó là những bài học mà chúng ta dạy cho con để chúng biết phản ứng cảm xúc nào là phù hợp hay không phù hợp với một tình huống nhất định. Trong trường hợp cực đoan, quy tắc biểu lộ có thể được biểu đạt thành các mệnh lệnh như "Con trai không được khóc" và khiến đứa trẻ cho rằng những cảm xúc không thoải mái là dấu hiệu của sự yếu đuối và do đó cần phải được né tránh.

Trong trường hợp ít cực đoan hơn, chúng ta có thể cố tình bỏ qua cảm giác thất vọng hay buồn bã của trẻ: "Ồ, thằng bé chỉ mệt thôi" hoặc "Con bé đói rồi". Những lần khác, chúng ta "bọc đường" nỗi buồn của trẻ: "Ôi, con yêu, con biết là con không thật sự cảm thấy như vậy mà" hoặc "Không sao. Không sao đâu". Ngay cả khi những thông điệp này xuất phát từ tình yêu thương đi nữa thì chúng vẫn có thể phản tác dụng.

Chúng ta cũng dễ sập bẫy khi cố gắng khắc phục mọi vấn đề. Khi con đi học về và nói "Không ai chơi với con hết", chúng ta có thể sẽ vội vã đáp lại rằng "Đừng lo, mẹ sẽ chơi với con" hoặc lập tức liên lạc với cha mẹ của "những đứa bé dám không chơi với con mình" để sắp xếp một buổi chơi chung cho bọn trẻ nhằm xoa dịu tình hình. Đây là những phản ứng hoàn toàn tự nhiên và dễ hiểu mà chúng ta dùng để chữa lành nỗi tổn thương của những người thân yêu. Những cách phản ứng này tuy có thể giải quyết vấn đề trước mắt nhưng lại tước đi của trẻ cơ hội quan trọng để nhìn nhận những cảm xúc khó chịu của mình - để đương đầu, bước ra và học hỏi từ những tình huống đôi khi khá đau lòng trong thực tế. Chúng cũng vô tình báo hiệu cho đứa trẻ biết rằng "Cha mẹ không tin vào khả năng giải quyết vấn đề của con". Ngược lại, khi dành thời gian để giúp con thừa nhận cảm xúc và trấn an trẻ rằng những cảm xúc này là bình thường và lành mạnh, bạn đã tiến được một bước dài trong việc hỗ trợ con phát triển các công cụ mà bé sẽ cần để trở thành một người trưởng thành có ích và linh hoạt trong cảm xúc.

Trong bộ tộc Zulu, một bộ tộc lớn nhất ở Nam Phi, người ta chào hỏi nhau bằng cách nói "Sawubona", nghĩa đen là "Tôi thấy bạn". Ngụ ý của câu này là khi tôi thấy bạn, tôi đang công nhận sự tồn tại của bạn. Tôi rất thích cách lý giải này bởi vì nó tóm tắt một cách hoàn hảo bước đầu tiên và quan trọng nhất của việc dạy con biết cách linh hoạt trong cảm xúc. Chỉ đơn giản bằng cách cho các con biết chúng ta nhìn nhận chúng một cách đầy đủ, rõ ràng và không phán xét, chúng ta đang phát đi tín hiệu rằng cha mẹ chấp nhận và công nhận các trải nghiệm cảm xúc của con. Thêm vào đó, chúng ta còn giúp con bình tĩnh lại khi làm điều này, vì trẻ con

thường bớt xúc động khi cha mẹ có thể hiểu được cảm xúc của chúng. Vì vậy, tuy chúng ta có thôi thúc khắc phục mọi thứ, làm cho mọi chuyện trở nên tốt đẹp hơn càng nhanh càng tốt, nhưng sẽ hiệu quả hơn nếu chúng ta chỉ đơn giản dừng lại và lắng nghe, hướng dẫn con tách biệt tác nhân kích thích bên ngoài với phản ứng bên trong bằng cách tự mình làm gương cho con.

Khi một đứa trẻ cảm thấy được những người xung quanh hiểu và nhìn nhận một cách trọn vẹn, thật khó có chuyện nó không cảm thấy được yêu thương và an toàn. Hẳn bạn từng thấy cảnh các bé hai, ba tuổi chạy chơi trong sân và chỉ thỉnh thoảng mới ngoái lại nhìn để đảm bảo rằng người thân của chúng vẫn còn đó và tin tưởng rằng họ sẽ luôn ở đó trong suốt khoảng thời gian còn lại. Cảm giác an tâm này - mà theo thuật ngữ tâm lý học là *sự gắn bó an toàn* - chính là nền tảng giúp trẻ có can đảm bước ra thế giới rộng lớn bên ngoài. Sự gắn bó an toàn có vai trò như chất ổn định trong đời sống tinh thần của trẻ suốt thời niên thiếu và có ảnh hưởng đến quá trình hình thành các mối quan hệ của trẻ khi trưởng thành.

Cảm giác gắn bó an toàn, niềm tin rằng mình luôn được yêu thương và chấp nhận vào lúc vinh quang lẫn lúc thất bại, giúp trẻ dám đón nhận không chỉ những rủi ro của thế giới bên ngoài mà còn cả những rủi ro đến từ thế giới cảm xúc trong nội tâm mình. Khi biết mình sẽ không bị phủ nhận, từ chối, trừng phạt hoặc phải xấu hổ vì những cảm xúc của mình, trẻ có thể thử cảm nhận nỗi buồn, niềm vui hoặc cơn giận dữ và tìm được cách kiểm soát hoặc phản ứng với chúng.

Một đứa trẻ cảm thấy được tự do trải nghiệm đầy đủ các cung bậc cảm xúc mà không phải tự kiểm duyệt, cũng như không cần sợ bị trừng phạt, sẽ học được một số bài học quan trọng như sau:

• Cảm xúc nào rồi cũng sẽ qua. Chúng chỉ tồn tại tạm thời. Không có trải nghiệm tinh thần nào *đòi hỏi* tôi phải hành động.

• Cảm xúc không đáng sợ. Cho dù phải đối mặt với một cảm xúc nào đó có vẻ rất mãnh liệt hoặc rất tồi tệ, tôi vẫn luôn mạnh mẽ hơn nó.

• Cảm xúc là những người thầy. Chúng chứa đựng những thông tin có thể giúp tôi nhận ra những giá trị quan trọng đối với mình và đối với người khác.

Cần phải nói rõ rằng tuy việc nuôi dạy những đứa trẻ biết linh

hoạt trong cảm xúc đòi hỏi bạn phải nhìn nhận cảm xúc của trẻ mà không buông lời khiển trách, nhưng như vậy *không* có nghĩa là bạn phải chịu đựng những cơn cáu giận hay những hành vi không hợp lý của trẻ. Bạn có thể cho trẻ biết cảm xúc của chúng là có thật và cũng quan trọng như cảm xúc của bất cứ ai khác, đồng thời cũng cho trẻ biết rằng không phải cảm xúc nào cũng cần có hành động phản ứng lại ("Mẹ biết con khó chịu với cô bảo mẫu. Mẹ cũng hiểu là ngay lúc này, con đang muốn cô ấy tránh ra"). Đây là lúc bước thứ hai, "bước ra", cần được thực hiện. Bằng cách giúp con học cách định danh cảm xúc, có cái nhìn toàn cảnh và tách biệt xung động với hành động, bạn đang nhấn mạnh cho trẻ biết rằng mặc dù không cần đè nén cảm xúc, trẻ đôi khi vẫn cần kiềm chế hành vi của bản thân.

Tuy nhiên, kiểu phản ứng đầy yêu thương nhưng vẫn đủ rõ ràng này có thể rất khó được thực hiện khi đứa con ba tuổi của bạn nằm úp mặt gào khóc giữa siêu thị, la hét và giãy giụa lung tung, hoặc khi đứa con tuổi teen của bạn vừa leo cửa sổ để chuồn lên yên sau chiếc mô-tô của thằng bé nhà Petersen hàng xóm. Nhưng đối với cả cha mẹ lẫn con cái, đối mặt với cảm xúc chính là quá trình tạo nền tảng cho việc thoát ra khỏi chiếc móc câu, nhờ đó chúng ta không bị chi phối bởi những cảm xúc khó chịu nhất của mình.

Quan trọng là nghĩ như thế nào, chứ không phải nghĩ gì

Gần đây, tôi đã hỏi mẹ tôi có còn nhớ chuyện tôi cố bỏ nhà đi bụi và cuối cùng lại thành đi loanh quanh khu nhà của mình hàng giờ liền hay không. Bà đã bật cười và nói rằng tất nhiên là bà vẫn nhớ. Sau đó, bà kể với tôi một chuyện mà tôi chưa từng biết: trong suốt thời gian tôi đi lòng vòng quanh khu nhà ngày đó, bà đã luôn đi sau tôi một đoạn. Nghĩ lại thì lúc đó tôi chỉ mới năm tuổi, quả thật không có lý nào mẹ lại để tôi đi lang thang một mình trên đường phố nguy hiểm như thế.

Điều tuyệt vời là mẹ tôi không hề cố coi nhẹ nỗi buồn của tôi (nếu làm vậy thì bà đã vô tình dạy tôi "đóng chai" cảm xúc), cũng không cố "hóa giải mọi vấn đề" bằng cách xoa dịu cơn tức giận của tôi. Thay vào đó, bà để tôi được trải nghiệm cảm xúc của mình, thậm chí là cho phép tôi hành động theo tự do ý chí, dù hành động đó của tôi có phần dại dột. Trong suốt quá trình đó, bà vẫn duy trì sự bảo vệ (giấu mặt) và gắn bó bằng cách đảm bảo tôi được an toàn, đồng thời sẵn sàng can thiệp khi cần thiết. Nói cách khác, bà giữ cho tôi an toàn về thể chất và tặng cho tôi món quà về sự tự do làm chủ cảm xúc.

Tự chủ là yếu tố cốt lõi cho sự phát triển trọn đời và cực kỳ quan trọng đối với quá trình phát triển tinh thần của trẻ em. Tự chủ nghĩa là tự kiểm soát bản thân, và theo cách nói của tâm lý học, một người tự chủ sẽ sống theo những lựa chọn của mình. Nhưng tự chủ không chỉ là độc lập. Khi đứa trẻ tuổi teen gào lên "Cha mẹ không thể ra lệnh cho con! Con sẽ đi chơi cả đêm nếu con muốn!" thì nghe có vẻ rất độc lập, nhưng đây không phải là hành vi tự chủ nếu nó bị chi phối bởi áp lực từ bạn bè, các thói quen xấu, sự ép buộc hoặc những cảm xúc hỗn loạn. Hành động tự chủ đích thực là hành động do bạn toàn quyền quyết định, thực hiện cũng như giám sát mà không có sự cưỡng ép từ bên ngoài hoặc từ các thôi thúc không kiểm soát của bạn. Khi một đứa trẻ tuổi teen luôn về nhà đúng giờ vì sợ bị la hoặc vì cảm thấy tội lỗi nếu không vâng lời cha mẹ, đứa trẻ đó không hề hành động tự chủ hơn một đứa trẻ tuổi teen nổi loạn không về nhà đúng giờ giới nghiêm. Thay vào đó, đứa trẻ có hành động tự chủ sẽ về nhà đúng giờ vì đó là một quy định mà nó tin là hoàn toàn hợp lý và có giá trị.

Sau đây là cách chúng ta có thể khuyến khích sự tự chủ ở trẻ:

• Trân trọng trẻ vì chính con người của trẻ (ví dụ như người thích vẽ tranh) chứ không phải vì con người mà bạn muốn trẻ trở thành (ví dụ như một người thích đấu vật).

• Mỗi khi có thể, hãy cho trẻ được lựa chọn. Lưu ý rằng điều này không có nghĩa là không vạch rõ giới hạn hoặc đặt ra các kỳ vọng, càng không phải là nuông chiều mọi yêu cầu của trẻ.

• Giải thích cho trẻ hiểu những quyết định mà bạn đưa ra thay cho trẻ khi không có sự lựa chọn nào khác. "Vì mẹ yêu cầu con làm vậy!" không phải là cách giải thích có thể giúp trẻ phát triển tính tự chủ cho việc tại sao trẻ phải nắm tay bạn lúc băng qua đường. Thay vì vậy, bạn có thể nói: "Bởi vì con còn nhỏ nên tài xế có thể không nhìn thấy con, nhưng họ có thể nhìn thấy mẹ".

• Giảm thiểu các phần thưởng có thể tìm được ở bên ngoài như đồ chơi, các miếng dán hoạt hình, bánh kẹo hoặc tiền… khi trẻ làm được những việc như đi tiểu trong bô thay vì trong tã, làm bài tập về nhà hoặc đạt điểm cao.

Hai gợi ý cuối cùng trong danh sách nói trên đặc biệt quan trọng trong việc giúp trẻ tìm được các động lực "muốn-làm" mà chúng ta đã bàn tới trong Chương 7. Những đứa trẻ lớn lên trong môi trường "tiền trao cháo múc" và những đứa trẻ được dạy theo kiểu "phải tuân thủ mệnh lệnh" thường gặp khó khăn trong việc phát

triển tinh thần tự chủ mạnh mẽ để có thể tách biệt giữa những việc trẻ thật sự muốn làm và những phản ứng đã được lập trình sẵn bởi người lớn, bất kể đó là phản ứng nổi loạn hay vâng lời. Hơn nữa, những đứa trẻ có thói quen hành động để đổi lấy những phần thưởng đến từ bên ngoài thường trở thành những người ít hạnh phúc, ít thành công, cũng như ít cảm thấy thỏa mãn trong các mối quan hệ hơn những người hành động vì những động lực xuất phát từ nội tâm.

Khuyến khích tinh thần tự chủ cũng giúp trẻ phát triển động lực hành động - một bộ các giá trị của riêng mình, tách biệt với các phần thưởng và yêu cầu bên ngoài. Điều này đặc biệt quan trọng khi trẻ đang phải đối mặt với nhiều sự lựa chọn mơ hồ và không xác định được sẽ như thế nào, chẳng hạn như khi trẻ không biết có nên đón nhận một rủi ro nào đó hay không. Tương tự, tinh thần tự chủ cũng rất quan trọng trong tình huống không có các quy tắc được xác định từ trước ("Cha mẹ đâu có nói là con không được lấy xe của cha mẹ để chạy ra bờ biển"). Chỉ khi trẻ được hướng dẫn tìm hiểu và tin tưởng vào các giá trị của bản thân thì chúng mới có thể khám phá ra những lý do và động lực "muốn-làm" của mình, những thứ có thể giúp chúng phát triển vượt trội.

Tuy nhiên, có lúc trẻ sẽ gặp phải những mối nguy hiểm cần được xử lý ngay. Trong những thời điểm đó, hiển nhiên bạn phải gác lại mong muốn khuyến khích sự tự chủ của trẻ để ưu tiên các giải pháp can thiệp thông thường. Khi tôi "bỏ nhà đi bụi" ở tuổi lên năm, mẹ tôi có thể thấy rằng tôi không hề cố băng qua đường và cũng không thể đi quá xa nhà, vậy nên bà mới cho phép tôi tự hành động. Nếu tôi quyết định bỏ nhà ra đi ở tuổi mười ba, chắc chắn mẹ sẽ cứng rắn đập tan mong muốn "đi tìm tự do" của tôi.

Nuôi dạy những đứa trẻ biết quan tâm

Nuôi dạy con với sự linh hoạt cảm xúc không chỉ là biểu lộ sự cảm thông với con trong thời điểm đó, mà còn là thường xuyên làm mẫu hành vi cảm thông để con có thể học được cách làm điều tương tự. Bạn có thể không thấy có bất cứ lý do nào khiến ngày đầu tiên nhập học ở trường mới trở nên đáng sợ, nhưng bạn có thể công nhận rằng con bạn đang cảm thấy như vậy. Nhờ đó, bạn vừa đem đến cho con cảm giác an toàn, vừa khuyến khích con thực hành bản năng công nhận cảm xúc của người khác. Tại sao "những đứa trẻ cứng đầu" thường cố tỏ ra ương bướng? Có ai khác đang cảm thấy cô đơn và lạc lõng không?

Đây là cách nuôi dạy nên những đứa trẻ mà sau này khi trưởng

thành sẽ nhận ra có cô bạn cùng lớp đang bị bỏ rơi, có cậu học sinh trong chương trình giao lưu văn hóa đang ngại giao tiếp vì gặp phải rào cản ngôn ngữ, cô thu ngân vừa có một ngày tồi tệ, bà cụ trong cửa hàng tạp hóa đang cần được giúp đỡ. Sau này, những đứa trẻ này thường nhạy bén với những vấn đề lớn hơn về công bằng xã hội, cũng như sẵn sàng hòa mình vào cộng đồng địa phương và xã hội nói chung. Tuy nhiên, sự cảm thông và thói quen nhìn nhận vấn đề dưới góc độ của người khác không phải là thứ có thể được truyền dạy bằng cách ra lệnh.

Trong một nghiên cứu tại Đại học Cornell, các nhà nghiên cứu giới thiệu với các bé ba, bốn tuổi một con búp bê "buồn" tên Doggie. Sau đó, các bé đã được trao một thứ có giá trị với chúng: một miếng dán hình ngôi sao. Các bé ở nhóm thứ nhất được yêu cầu phải đưa ra một quyết định khó khăn, đó là tặng miếng dán ngôi sao cho Doggie hoặc giữ miếng dán lại cho mình. Các bé ở nhóm thứ hai có sự lựa chọn dễ dàng hơn: tặng miếng dán cho Doggie hoặc trả miếng dán lại cho các nhà nghiên cứu. Nhóm thứ ba chỉ nhận được yêu cầu là các bé *phải* chia sẻ miếng dán với Doggie. Tiếp theo, khi được giới thiệu một búp bê "buồn" khác tên là Ellie, mỗi bé đều được nhận ba miếng dán hình ngôi sao và được phép tự quyết định chia sẻ bao nhiêu miếng dán. Các bé thuộc nhóm một trước đó, nhóm được chọn tặng miếng dán cho Doggie hoặc giữ cho mình, đã cho Ellie nhiều miếng dán hơn so với các bé trong hai nhóm còn lại. Nói cách khác, những đứa trẻ được tự do lựa chọn thường hào phóng hơn những trẻ bị ép buộc.

Nếu buộc con trai mình phải mời cậu bạn cô đơn cùng lớp đến dự tiệc sinh nhật hoặc dọa phạt con gái mình nếu bé không xin lỗi vì đã lỡ lời trên sân chơi, bạn có thể nhanh chóng đạt được kết quả như mong muốn và có cảm giác nhẹ nhõm tạm thời. Nhưng chỉ khi cho phép trẻ hành động một cách tự chủ, khuyến khích trẻ tự tìm tòi để khám phá động lực "muốn-làm" của bản thân thì bạn mới có thể giúp trẻ mở khóa và phát huy lòng cảm thông.

Điều này cũng áp dụng cho các vấn đề cơ bản về đạo đức như dạy bé tính trung thực. Trong một nghiên cứu với đối tượng tham gia được chia thành cặp gồm một phụ huynh và một đứa con mười ba tuổi, những đứa trẻ vị thành niên này đã được hỏi về việc cha mẹ đối xử với chúng như thế nào trong vài tháng qua. Có một mối liên hệ trực tiếp giữa việc cha mẹ cố gắng kiểm soát hành vi và suy nghĩ của con với việc những đứa trẻ hiểu rõ giá trị của tính trung thực. Những đứa trẻ thường hiểu được lợi ích của việc nói đúng sự thật và cái giá của lời nói dối nếu chúng đồng ý với những điều này: "Khi yêu cầu tôi làm việc gì đó, cha mẹ sẽ giải thích tại

sao họ muốn tôi làm điều đó", "Cha mẹ đã cho tôi nhiều cơ hội để tự quyết định những việc tôi làm" và "Cha mẹ đã cởi mở tiếp nhận những suy nghĩ và cảm xúc của tôi ngay cả khi chúng khác với suy nghĩ và cảm xúc của họ". Mặt khác, những đứa trẻ tin rằng nói thật sẽ phải trả giá cao thường có khuynh hướng đồng ý với các phát biểu sau: "Cha mẹ khiến tôi cảm thấy có lỗi trong mọi việc", "Cha mẹ không chấp nhận việc tôi có thể chỉ muốn vui vẻ chứ không cần phải cố gắng làm người giỏi nhất" và "Khi tôi từ chối làm việc gì đó, cha mẹ liền dọa sẽ tước bỏ những đặc quyền nhất định nhằm bắt tôi phải làm việc đó".

Những lợi ích của việc giúp con học cách tự chủ cũng rất thực tế, đó là bạn sẽ không thể luôn bên cạnh con khi chúng trưởng thành, không thể dắt tay con đi qua mọi nẻo đường đời và giúp con giải quyết mọi tình huống khó xử hoặc các lựa chọn tiến thoái lưỡng nan - ít nhất tôi hy vọng là không! Bạn cũng sẽ không ở đó để giúp con thoát ra khỏi những chiếc móc câu mỗi khi chúng gặp phải một cảm xúc quá mãnh liệt hoặc một suy nghĩ quá kích động. Khi còn nhỏ hoặc thậm chí là lúc thiếu niên, bạn thường được tha thứ khi có những hành động ngốc nghếch và thiếu cân nhắc. Một cậu học sinh mười sáu tuổi sẽ được tha thứ khi xì bánh xe của thầy hiệu trưởng (miễn là đừng tái phạm), nhưng một thanh niên hai mươi sáu tuổi làm chuyện tương tự với chiếc SUV của sếp sẽ không được đối xử khoan dung như thế.

*

Khi tôi khoảng tám tuổi, tôi đã lấy trộm một số tiền nhỏ của cha mẹ. Tôi vẫn còn nhớ đó là hai đồng Nam Phi, tương đương với khoảng ba đô-la Mỹ hiện nay. Cha mẹ đã phát hiện ra chuyện tôi làm khi tôi về nhà với một túi kẹo cùng với một câu chuyện rõ ràng là bịa đặt rằng một người bạn hào phóng đã mua kẹo cho tôi.

Cha mẹ tôi đã lái xe chở tôi dạo một vòng - chỉ ba người chúng tôi với nhau, cha mẹ ngồi phía trước và tôi ngồi ở băng ghế sau - và họ đã nói chuyện rất nghiêm túc với tôi. Họ nói về sự thất vọng khi biết việc tôi đã làm, đồng thời dạy tôi rằng ăn cắp và nói dối không phải là những hành động được chào đón trong gia đình chúng tôi. Sau đó, cha mẹ hướng dẫn tôi cách sửa sai, bao gồm trả lại tiền và vừa xin lỗi người bạn mà tôi đã lôi vào câu chuyện lộn xộn của mình.

Rõ ràng là cha mẹ đã rất quan tâm đến việc tôi ăn cắp tiền, nhưng họ cũng rất cẩn thận không làm tôi xấu hổ trước mặt các anh chị em. Cha mẹ cũng không la mắng hay làm tôi sợ hãi. Thay vào đó,

họ bình tĩnh nói rõ mọi thứ, và tôi nghĩ họ cũng ý thức rõ về kết quả họ muốn đạt được. Bằng cách giúp tôi hiểu hành vi của tôi đã có tác động như thế nào đến cảm xúc của họ và của bạn tôi, chứ không chỉ đơn giản là cho tôi biết tại sao hành động của tôi là sai trái, cha mẹ đã giúp tôi nhìn nhận hành động của bản thân ở các góc độ khác nhau thay vì buộc tôi phải đứng ở vị trí người bị khiển trách (một hành vi thường khiến trẻ nói dối nhiều hơn). Cha mẹ cho tôi biết những kỳ vọng mà họ dành cho tôi chứ không trách phạt tôi. Kết quả là tôi cảm thấy có lỗi nhưng không xấu hổ về bản thân - đây là một sự khác biệt quan trọng, như chúng ta đã nói đến trong Chương 4 - và có động lực để sửa sai. Nếu cha mẹ buộc tôi phải nói xin lỗi trong khi tôi chưa nhận ra lỗi của mình, có thể họ sẽ nghe được những lời họ muốn nghe, nhưng họ sẽ không thể cho tôi có cơ hội xem xét và xử lý những cảm xúc đã thúc đẩy tôi hành động ngay từ đầu.

Sự thật là tôi cảm thấy bị cô lập ở trường và sự cô đơn này được khuếch đại lên mỗi khi tôi thấy những cô bạn đáng yêu nhất trong lớp vui vẻ cùng nhau đi mua kẹo, một việc mà tôi không có đủ tiền để làm. Bởi vì cha mẹ đã giúp tôi đương đầu với sự khó chịu này nên tôi đã có thể cùng họ nói về việc chịu trách nhiệm cho hành vi của bản thân, cũng như về những cách thức mà tôi có thể dùng để làm quen với vài người bạn trong lớp và tham gia vào những hoạt động vui vẻ cùng bạn bè mà không cần phải trộm cắp. Tôi cũng học được cách nói về những chuyện khó nói sao cho đạt được kết quả tốt nhất. Đây thật sự là một bài học không hề nhỏ.

Nếu cha mẹ chỉ đơn giản là phạt tôi thì tôi đã không có cơ hội học được tất cả những bài học nói trên. Tệ hơn, có thể tôi còn bắt đầu nhìn nhận bản thân như một đứa trẻ trộm cắp, hoặc cho rằng cha mẹ sẽ nhìn nhận tôi như vậy. Nhờ nhận thức rõ về khả năng xấu này, cha mẹ tôi đã giữ cho sự việc ở đúng chỗ của nó - như một chuyện chỉ xảy ra một lần và là một cơ hội để tôi rút kinh nghiệm. Cha mẹ đã nhìn nhận tôi đúng với bản thân tôi lúc đó chứ không cố biến tôi thành phiên bản mà họ muốn tôi trở thành, và chính điều đó đã làm nên tất cả sự khác biệt.

Những bài học về cảm xúc

Như chúng ta đã biết, nuôi dạy những đứa trẻ có kỹ năng linh hoạt cảm xúc bắt đầu từ việc giúp chúng đối diện với tất cả những cung bậc cảm xúc của mình, bao gồm cả những cảm xúc khó chịu nhất. Mặc dù phần lớn quá trình đối diện này tập trung vào việc nhận ra cảm xúc của bản thân (“Con đang cảm thấy như thế nào?”), nó còn liên quan tới một yếu tố rất quan trọng khác, đó là

vượt qua, hoặc giải quyết những cảm xúc đó ("Làm thế nào để xử lý cảm xúc này?"). Đây là lúc sự linh hoạt cảm xúc có thể đưa ra những cách thức thực tế để "ứng phó với tình huống", bất kể tình huống đó là gì.

Để dạy con cách giải quyết cảm xúc, tốt nhất là bạn hãy khuyến khích trẻ tự suy nghĩ. Khi bạn giúp trẻ tự tìm ra giải pháp - những giải pháp có ý nghĩa đối với bản thân trẻ - thì trẻ mới có thể phát triển sự tự chủ giúp chúng tự lèo lái và chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình.

Và bây giờ chúng ta sẽ quay lại với ý tưởng về những điều chỉnh nhỏ: những thay đổi nhỏ giúp con của bạn đón nhận thử thách và hướng tới những mục tiêu quan trọng. Điều cần được chú ý ở đây là *tiến trình* - tâm thế sẵn sàng thử nghiệm, dám thử những điều mới mẻ và khám phá những bài học - chứ không phải một *kết quả* lý tưởng mang tính thắng-thua nào đó. Ví dụ, con của bạn lo lắng về chuyện kết bạn ở ngôi trường mới. Hiển nhiên bạn biết bé không thể làm quen với tất cả mọi người cùng một lúc được, do đó bạn có thể gợi ý cho con bằng cách hỏi "Những nơi nào sẽ thuận lợi nhất cho việc kết nối với mọi người?". Còn đối với một đứa trẻ tuổi teen đang phải đối mặt với một thế giới khắc nghiệt trên mạng xã hội, nơi thường có những cuộc tranh luận và những lời lẽ dễ làm người ta tổn thương, bạn có thể hướng dẫn con suy nghĩ tìm cách giải quyết bằng câu hỏi "Con có thể làm gì khi người khác bất đồng quan điểm với mình?".

Cách nay không lâu, một đồng nghiệp của tôi - hãy gọi anh là Jon - đã cùng đứa con trai sáu tuổi tham gia một giải đấu golf dành cho cha và con. Người lớn đấu với người lớn và những đứa trẻ chơi với nhau, nhưng vào khoảng giữa cuộc thi, Jon thấy con trai mình, Keith, đang khóc. Jon đã ôm lấy Keith và nhẹ nhàng hỏi lý do con khóc, nhưng rõ ràng là dù có an ủi hay trò chuyện như thế nào đi nữa thì hai cha con cũng không có đủ thời gian để giải quyết được cốt lõi vấn đề ngay trong giải đấu.

Vì vậy, Jon đã nói với con rằng thằng bé cứ khóc thoải mái nếu cần. Nhưng anh cũng hỏi liệu thằng bé có thể vừa khóc vừa tiếp tục chơi golf hay không. Jon hứa với con rằng chỉ cần thằng bé có thể hoàn thành trận đấu thì họ sẽ cùng ngồi lại để tìm ra lý do khiến thằng bé buồn ngay khi trận đấu kết thúc. Keith đồng ý, và cha con họ đã quay lại đội của mình để chơi nốt phần còn lại của giải đấu. Keith thậm chí đã chơi tốt đến mức giành được cúp.

Với một người cha ít hiểu biết về tâm lý hơn, chuyện này có thể dễ

dàng trở thành một ví dụ về đóng chai cảm xúc, tức là chôn vùi những cảm xúc khó chịu và khiến mình bứt rứt suốt cả trận đấu. Thông thường, khi yêu cầu những đứa trẻ đang khóc lóc hoặc đang tức giận phải cư xử "phải phép" hơn, chúng ta đã vô tình gửi cho chúng thông điệp rằng cảm xúc của chúng không quan trọng đối với chúng ta.

Nhưng Jon thì khác. Anh đã dành thời gian để thể hiện sự cảm thông với con, để nhìn nhận với nỗi khó chịu của con. Hành động này đủ để giúp Keith có thể thoát khỏi chiếc móc câu cảm xúc, để tiếp nhận cảm xúc của mình một cách tỉnh táo và cảm thông trong khi vẫn làm việc cần làm, đó là hoàn thành trận đấu.

Sau đó, khi họ có thời gian để trò chuyện, Jon đã được biết rằng con trai anh buồn vì làm mất một quả bóng golf. Trong tâm trí của cậu bé Keith sáu tuổi, những quả bóng rất đắt tiền, vậy nên sự cố nhỏ này đã khiến thằng bé rất sợ hãi.

Jon nói với tôi rằng giờ đây, sau nhiều năm, anh vẫn nhắc nhở con trai mình rằng có thể vừa khóc vừa chơi cùng một lúc. Có lẽ phản ứng theo kiểu "hoàn thành việc cần làm dù đang cảm thấy như thế nào" này chính là cốt lõi của tính linh hoạt trong cảm xúc.

Chỉ có vậy thôi

Hầu hết mọi người đều chưa từng nghe đến cái tên Malala, mãi cho đến năm 2009. Malala, cô bé tuổi teen người Pakistan đoạt Giải Nobel này đã trở thành một biểu tượng toàn cầu cho sự dũng cảm và tinh thần mạnh mẽ. Ở tuổi mười lăm, Malala Yousafzai bắt đầu dùng bút danh để viết blog cho kênh BBC về cuộc sống của cô ở tây bắc Pakistan, nơi quân đội Hồi giáo Taliban - lực lượng đang thống trị vùng này - đã cấm hầu hết các bé gái đến trường. Trong blog của mình, Malala đã nói về tầm quan trọng của giáo dục đối với nữ giới.

Sau khi phóng viên của tờ *New York Times* viết một phóng sự về cuộc sống của cô vào năm 2010, Malala được toàn thế giới biết đến và cô cũng nhận được những lời hăm dọa từ trong đất nước của mình. Năm 2012, quân đội Taliban đã cử một tay súng đến giết Malala khi cô đang trên xe buýt về nhà sau khi tan học. Khi tên sát thủ lên xe buýt và đe dọa giết tất cả các cô gái trên đó, Malala, khi đó mới mười lăm tuổi, không ngần ngại nhận mình là người mà hắn đang tìm. Hắn đã bắn ba phát đạn, trong đó có một phát trúng vào đầu Malala.

Cha của Malala, Ziauddin, là một nhà hoạt động giáo dục. Ông và vợ đã dạy con gái mình đấu tranh cho những giá trị mà bản thân tin tưởng bằng cách làm gương cho con. Khi Malala rơi vào tình trạng nguy kịch, Ziauddin đã đau đớn tự hỏi ông có đúng khi khuyến khích con gái trở thành một nhà hoạt động xã hội hay không. Niềm an ủi duy nhất mà cha mẹ cô có là biết rằng con gái mình đã tìm được một lý tưởng mà cô coi trọng đến mức không ngại đối đầu trực diện với tử thần.

Khi Malala hồi phục sau vết thương chí mạng, cha mẹ cô nhận ra họ được con gái mình xoa dịu bằng chính lòng dũng cảm mà họ hun đúc nơi cô. “Con bé đã an ủi chúng tôi”, Ziauddin nói trong một bài phát biểu ngắn trước khi Malala nhận giải Nobel Hòa bình năm 2014 ở tuổi mười bảy và trở thành người trẻ tuổi nhất được nhận giải thưởng này. “Chúng tôi đã học được từ con bé cách làm thế nào để kiên cường trong những thời khắc khó khăn nhất”. Và để bạn không nghĩ câu chuyện này không áp dụng được cho con của mình, Ziauddin nói thêm: “Malala giống như bất kỳ bé gái nào khác. Con bé cãi nhau với anh em mình và khóc khi chưa làm xong bài tập về nhà”.

Tuy nhiên, điều mà Ziauddin thật sự muốn truyền tải là một thông điệp mà bậc cha mẹ nào cũng khắc cốt ghi tâm: “Điều gì đã giúp Malala trở nên thật đặc biệt, thật táo bạo và tự tin như vậy? Đừng hỏi tôi đã làm gì. Hãy hỏi tôi đã không làm gì. Tôi đã không cắt đi đôi cánh của con, chỉ có vậy thôi”.

11
HÃY TRỞ THÀNH "ĐỒ THẬT"

Câu chuyện thiếu nhi kinh điển Chú Thỏ Bông *(The Velveteen Rabbit)* kể về hành trình một chú thỏ nhồi bông khám phá xem như thế nào mới là "đồ thật". Khi câu chuyện bắt đầu, Thỏ Bông đang gặp khó khăn trong việc hòa đồng với những món đồ chơi khác của cậu chủ nhỏ. Cậu bé được cha mẹ mua cho chú Thỏ Bông nhưng không lâu sau đó, cậu bắt đầu hết hứng thú với nó. Thỏ Bông bị những món đồ chơi khác trong nhà chế giễu, đa số chúng đều là những món đồ chơi hiện đại có thể cử động hoặc di chuyển như thật. Suy cho cùng, Thỏ Bông được làm từ vải và bông gòn nên khó mà trông giống như một chú thỏ thật sự.

Sau đó, Thỏ Bông tìm được một người bạn thông thái là bác Ngựa Da, bác đã ở trong phòng trẻ con này lâu hơn bất kỳ đồ chơi nào khác. Một ngày nọ, Thỏ Bông hỏi bác Ngựa Da: "ĐỒ THẬT là gì ạ? Đó có phải là có cái gì đó kêu rù rù bên trong mình và có một tay vặn ở ngoài không?".

Bác Ngựa Da trả lời: "Đồ thật không nói về cách cháu được tạo ra, mà là một chuyện xảy ra với cháu. Khi một đứa trẻ yêu quý cháu lâu thật lâu, không chỉ chơi với cháu mà còn THẬT SỰ yêu quý cháu thì lúc đó cháu sẽ trở thành ĐỒ THẬT".

"Chuyện đó có đau không ạ?", Thỏ Bông hỏi.

"Có", bác Ngựa Da thừa nhận. "Nhưng khi cháu là thật, cháu sẽ không ngại bị đau". Bác Ngựa Da nói tiếp: "Trở thành đồ thật là chuyện không thường xảy ra với các bạn dễ vỡ, có cạnh sắc hay luôn cần được giữ cẩn thận từng ly từng tí. Để trở thành đồ thật, cháu sẽ phải hơi cũ một chút, thậm chí là hơi sờn rách".

Một đêm nọ, cậu chủ nhỏ không tìm được chú chó sứ yêu thích

của mình để ngủ cùng. Vì vậy, cô bảo mẫu đã lấy Thỏ Bông ra khỏi tủ đồ chơi và đưa cho cậu bé. Sau đó thì cậu bé yêu quý Thỏ Bông đến mức trở nên gắn bó không rời. Cậu ôm Thỏ Bông khi ngủ, hôn lên chiếc mũi hồng của Thỏ Bông và đi đâu cũng đem Thỏ Bông theo. Cậu bé thậm chí còn đem Thỏ Bông ra vườn và từng có một lần vô tình để quên Thỏ Bông bên ngoài cả đêm. Sau tất cả những chuyện đó, Thỏ Bông ngày càng cũ kỹ và sờn rách. Cuối cùng, đến chiếc mũi hồng của Thỏ Bông cũng dần bạc màu.

Có lần cô bảo mẫu đã muốn đem bỏ chú thỏ bông quá cũ ấy đi, nhưng cậu bé đã phản đối và khăng khăng giữ lại Thỏ Bông. Cậu còn nhấn mạnh rằng Thỏ Bông là THẬT. Đó hiển nhiên là những âm thanh du dương nhất mà đôi tai được làm bằng vải nhung nay đã bung chỉ của Thỏ Bông từng nghe được.

Cuối cùng, nhờ phép màu của Cô Tiên mà Thỏ Bông đã trở thành một chú thỏ thật và tung tăng nhảy vào trong rừng. Theo lời Cô Tiên, trước đây Thỏ Bông đã trở thành đồ thật đối với cậu bé, nhưng từ bây giờ trở đi, Thỏ Bông sẽ "là Đồ Thật với tất cả mọi người".

*

Chúng ta, những người sống trong thế giới "thật", không thể dùng chiếc đũa thần để lập tức biến mình thành con người mà mình muốn trở thành nhất. Nhưng nếu thực hành các nguyên tắc của sự linh hoạt cảm xúc thì chúng ta không cần đến phép màu. Khả năng linh hoạt trong cảm xúc sẽ giúp chúng ta được làm con người đích thực của mình mỗi ngày.

Linh hoạt cảm xúc nghĩa là không giả vờ và không cố "diễn xuất". Khi bạn có sự linh hoạt này, các hành động của bạn sẽ có sức mạnh lớn hơn bởi vì chúng xuất phát từ các giá trị và sức mạnh cốt lõi của bạn, vốn là những yếu tố vững chắc và rất *chân thật*.

Chúng ta đạt được đẳng cấp THẬT và khả năng ứng phó linh hoạt với cảm xúc không phải nhờ vào phép màu, mà là thông qua hàng loạt hành động nho nhỏ mỗi ngày trong suốt cuộc đời mình. Sau đây là những hành động bạn có thể làm để bắt đầu hành trình "trở thành đồ thật" của mình:

• Làm chủ cuộc sống của mình và chịu trách nhiệm cho sự phát triển bản thân, sự nghiệp, tinh thần sáng tạo, công việc và các mối quan hệ.

• Chấp nhận toàn bộ bản thân mình - chiếc mũi bạc màu, đôi tai

sờn rách, các cảm xúc "tích cực" lẫn "tiêu cực", tất cả - với tình yêu thương, lòng can đảm và một chút hiếu kỳ.

• Đón nhận các trải nghiệm nội tâm, dấn thân vào đó và học hỏi chứ không vội vàng tìm lối thoát.

• Hiểu rằng bản thân mình đang trong hành trình phát triển và buông bỏ những suy nghĩ không còn có ích cho mình nữa.

• Bỏ đi các mục tiêu phi thực tế - các "mục tiêu của người chết" - bằng cách chấp nhận rằng sống có nghĩa là đôi khi sẽ bị tổn thương, thất bại, bị căng thẳng và phạm sai lầm.

• Giải phóng bản thân khỏi việc theo đuổi sự hoàn hảo để có thể tận hưởng quá trình yêu và sống.

• Cởi mở đón nhận những tình yêu đến cùng nỗi đau, những nỗi đau đến cùng tình yêu, cũng như những thành công đi kèm thất bại và thất bại đồng hành với thành công.

• Bỏ đi ý định trở thành người không biết sợ, và thay vào đó, hãy đối mặt với nỗi sợ, dùng những giá trị của mình như các bảng dẫn đường và hướng đến những gì quan trọng đối với bạn. Can đảm không có nghĩa là không sợ hãi; can đảm là đối diện và vượt qua nỗi sợ.

• Chọn lòng can đảm thay cho sự thoải mái bằng cách đón nhận các cơ hội mới để học hỏi và phát triển, chứ không thụ động chịu sự khống chế của hoàn cảnh.

• Nhận ra rằng vẻ đẹp của cuộc sống không thể tách rời với sự mong manh của nó. Chúng ta trẻ, cho đến khi chúng ta không còn trẻ nữa. Chúng ta khỏe mạnh, cho đến khi chúng ta không còn mạnh khỏe nữa. Chúng ta ở bên những người chúng ta yêu thương, cho đến khi chúng ta không thể làm vậy nữa.

• Học cách lắng nghe động lực và lý tưởng của mình.

• Và cuối cùng, hãy nhớ "nhảy múa nếu bạn có thể".